Alberto Villoldo Ph.D.

VISE CURAȚOASE

CUM VISEAZĂ ȘAMANII LUMEA ÎNTRU FIINȚARE

fy
editura for you

Fizica modernă ne spune că, prin fiecare gând pe care îl avem, noi visăm lumea întru fiinţare. ***Vise curajoase*** ne arată cum să ne visăm lumea, cu forţă şi graţie. Vechii şamani din America au înţeles că noi nu numai creăm experienţa noastră legată de lume, dar visăm întru existenţă, chiar natura realităţii însăşi - adică, „viaţa e doar un vis". Dacă nu îţi visezi propria viaţă, eşti obligat să accepţi coşmarul care este visat de alţii. Această carte ne arată cum să ne trezim din coşmarul colectiv şi să începem să visăm o viaţă plină de curaj şi graţie - un vis sacru, pe care şamanii l-au cunoscut şi servit, de-a lungul timpului.

Alberto Villoldo ne revelează învăţăturile vechii înţelepciuni care explică cum anume putem da naştere realităţii, din matricea invizibilă a Creaţiei. De asemenea, ne spune cum putem interacţiona cu această matrice, pentru a visa o viaţă de pace, sănătate şi abundenţă. El ne arată că, pentru a crea bucuria pe care o dorim, avem nevoie doar de curaj.





Alberto Villoldo, Ph. D.,
autor a numeroase best-seller-uri, publicate de Editura For You, este psiholog şi antropolog medical şi a studiat practicile spirituale ale Amazonului şi Anzilor, vreme de peste 25 de ani. La Universitea San Francisco, a fost fondatorul Laboratorului de Auto-Reglare Biologică, unde se studiază modul în care mintea creează sănătate şi boală psihosomatică.

Dr. Villoldo este directorul Societăţii *The Four Winds*, prin care pregăteşte persoane din toată lumea în practica medicinii energetice şi a recuperării sufletului. Are centre de pregătire în New England, California, Marea Britanie, Olanda şi Park City, Utah.

Mare amator de schi, de excursii şi de drumeţii în munţi, el organizează expediţii anuale în Amazon şi în Anzi, pentru a lucra cu învăţătorii de înţelepciune, din continentele americane.

www.thefourwinds.com.

25 lei



ISBN 978-973-1701-65-3



Alberto Villoldo, Ph.D

Vise curajoase

cum visează șamanii, lumea întru ființare

Titlul în limba engleză
Courageous Dreaming
How Shamans Dream the World into Being
publicată pentru prima dată de Hay House Inc. SUA, în 2008
Hay House transmite o emisiune radio pe internet
www.hayhouseradio.com

Coperta: Adrian Frigiou
Tehnoredactare: Felicia Drăguşin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
VILLOLDO, ALBERTO
Vise curajoase. - Bucureşti : For You, 2010

ISBN 978-973-1701-65-3
291.612

Tel./fax. 021/6656223; 0744352963; 0311001455, 0724212695
e-mail monica.visan@editura-foryou.ro;
foryou@editura-foryou.ro;
site: http://www.editura-foryou.ro,
www.copiii-indigo.ro
Printed in Romania ISBN 978-973-1701-65-3

Alberto Villoldo, Ph.D

Vise curajoase

cum visează șamanii, lumea întru ființare

Traducere
Laura Cristiana

EDITURA FOR YOU

FIICEI MELE, ALEXIS
ȘI FIULUI MEU, IAN.

FIE SĂ VISAȚI
ÎNTOTDEAUNA CU CURAJ!

Introducere

Curajul de a visa

Suntem ceea ce gândim. Tot ce suntem
ia naşte prin gândurile noastre.
Prin gândurile noastre, facem lumea.

BUDDHA

Fie că ne dăm seama sau nu, cu toţii visăm lumea întru fiinţare. Nu este vorba despre actul somnului, care ne e atât de familiar - ci, mai degrabă, despre un tip de visat, cu ochii deschişi. Atunci când nu suntem conştienţi că împărţim puterea de a co-crea realitatea cu însuşi universul, puterea aceea ne scapă, transformându-ne visul într-un coşmar. Începem să simţim că suntem victimele unei creaţii necunoscute şi înspăimântătoare, pe care nu avem cum s-o influenţăm, iar evenimentele par să ne controleze şi să ne prindă în capcana lor. Singurul mod de a pune capăt acestei realităţi înspăimântătoare este să ne trezim şi să fim conştienţi că şi ea e tot un vis - şi apoi, să ne recunoaştem capacitatea de a scrie un scenariu mai bun, unul pentru a cărui materializare universul va lucra împreună cu noi.

Cosmosul este astfel creat, încât orice viziune avem despre noi sau despre lume va deveni realitate. De îndată ce suntem conştienţi de puterea pe care o avem, începem să ne antrenăm muşchii curajului. Atunci putem să visăm cu curaj: să lăsăm deoparte credinţele care ne limitează şi să trecem dincolo de

fricile noastre. Astfel, putem începe un vis cu adevărat original, care germinează în sufletul nostru şi dă roade în viaţa noastră.

Visele curajoase ne permit să creăm de la Sursă, din „ciorba cuantică" a universului, în care totul există într-o stare latentă sau potenţială. Fizicienii înţeleg că, în lumea cuantică, nimic nu este „real", până ce nu este observat. Seturile distincte de energii, cunoscute sub numele de „cuante" (care constau din particule de materie şi din lumină), nu sunt nici „aici", nici „acolo"; într-un fel, ele sunt peste tot în spaţiu/timp, până când voi sau eu decidem să le observăm. Atunci când o facem, le atragem să iasă din plasa posibilităţilor infinite şi le facem să se prăbuşească, în timp şi spaţiu, ca eveniment. Acestor cuante de energie le place să facă legături unele cu altele, odată ce au selectat o anumită formă de manifestare. De îndată ce se manifestă, realitatea devine fixă: realitatea noastră este „aici", în loc să fie o posibilitate aflată peste tot.

Însă, evenimentele cuantice nu apar numai în laborator. Ele au loc şi în interiorul creierului nostru, pe această pagină şi peste tot, în jurul nostru. Chiar dacă se află la distanţă de milioane de kilometri, sau sunt separate de zile sau săptămâni întregi, aceste cuante de energie păstrează o legătură subtilă; ca urmare, dacă interacţionezi cu una dintre ele, influenţezi întregul sistem din care face parte această energie. Atunci când accesezi orice parte a visului, marea matrice a Creaţiei, poţi să schimbi realitatea şi să modifici întregul vis, iar efectele se vor extinde în trecut şi vor influenţa viitorul.

Fizica modernă descrie ceea ce păstrătorii înţelepciunii străvechi din Americi ştiau de mult. Aceşti şamani – cunoscuţi sub numele de „Păstrătorii Pământului" – spun că noi visăm lumea întru fiinţare, prin însuşi actul de a fi martori la ea. Oamenii de ştiinţă cred că putem să facem asta, numai în lumea sub-

atomică - cea a dimensiunilor foarte mici. Şamanii înţeleg că noi visăm şi lumea mai extinsă, pe care o experimentăm prin simţurile noastre.

La fel ca aborigenii din Australia, Păstrătorii Pământului trăiesc într-un mediu unde timpul visatului nu a fost împins în domeniul somnului - aşa cum este cazul pentru noi, ceilalţi. Ei ştiu că tot ce este Creaţie se naşte din această matrice creatoare - şi se întoarce în ea. Timpul visatului permează tot ce este materie şi energie, conectând fiecare creatură, fiecare piatră, fiecare stea şi fiecare rază de lumină sau grăunte de praf cosmic. Astfel, puterea de a visa este puterea de a participa la Creaţia însăşi. Realitatea visatului nu este numai o capacitate, ci şi o îndatorire pe care toate fiinţele omeneşti trebuie să o îndeplinească cu graţie, pentru ca nepoţii noştri să moştenească o lume în care să poată trăi în pace şi abundenţă.

Practic, deja am ajuns la un nivel extraordinar de detaliu, pentru a ne visa universul întru fiinţare. Imediat după Big Bang, 99,99% din toată materia şi antimateria din cosmos a pornit să se anihileze reciproc. Stelele şi galaxiile pe care le vedem astăzi în jurul nostru sunt tot ce a rămas - o parte minusculă din ceea ce a fost odată. Dacă raportul dintre materie şi spaţiu din univers s-ar fi schimbat, fie şi numai cu o miliardime de procent, legile fizicii care permit apariţia vieţii nu ar fi fost posibile. Big Bang-ul a trebuit să fie orchestrat şi calculat atât de perfect, încât el a produs numai o parte din materie, în 10 la puterea 50 praf de stele - 10 urmat de 50 de zerouri, nu mai mult şi nu mai puţin. Faptul ca acest lucru să se fi petrecut din întâmplare este posibil numai în cazul în care contemplăm existenţa unui număr foarte mare de universuri în cosmos, în care un eveniment improbabil - cum ar fi Creaţia propriului nostru univers - ar fi fost plauzibil!

Încă şi mai tulburător este acordajul fin al parametrilor universului, care s-a produs pe suprafaţa Pământului şi care a păstrat un echilibru perfect de temperatură între punctele de îngheţ şi de fierbere ale apei, timp de peste un miliard de ani. Improbabilitatea acestor relaţii care permit apariţia vieţii sugerează prezenţa unei forţe inteligente, nu un Creator sau un Dumnezeu, ci o forţă universală, pe care Păstrătorii Pământului o numesc „timpul visatului" sau „infinitatea".

Păstrătorii Pământului cu care am studiat în Anzi şi în Amazon cred că putem să accesăm puterea acestei forţe, doar prin înălţarea nivelului nostru de conştiinţă. Atunci când facem acest lucru, devenim conştienţi de faptul că suntem ca o picătură de apă, într-un uriaş ocean Divin - distinctă, dar cufundată în ceva mult mai mare decât suntem noi înşine. Numai atunci când ne experimentăm conexiunea cu infinitatea, putem să visăm cu putere. De fapt, sentimentul că suntem separaţi de infinitate este tocmai cel care ne blochează într-un coşmar. Dacă toate astea vă sună a gândire circulară, aveţi dreptate. Cine a fost primul - coşmarul sau sentimentul de separare faţă de infinitate? Răspunsul este că ele apar simultan.

Pentru a pune capăt coşmarului - pentru a vă reclama puterea de a visa realitatea şi de a făuri ceva mai bun - vă trebuie ceva mai mult decât doar să vă daţi seama cum funcţionează acest proces. Trebuie să înţelegeţi, la nivel visceral, propria voastră putere de a visa şi să o experimentaţi în fiecare celulă din corp. Înţelegerea intelectuală a capacităţii voastre de a crea realitatea imită, dar şi împiedică genul de visat de care sunteţi capabili. Dacă nu treceţi de înţelegerea pur intelectuală a acestui concept, veţi sfârşi prin a coborî ştacheta şi a crea o experienţă mult mai puţin grandioasă şi frumoasă a lumii, decât cea pe care sunteţi capabili să o făuriţi. Având o înţelegere viscerală

a puterii voastre de a visa, vă dați seama că puteți să împărtășiți această experiență a infinității chiar aici, chiar acum - și să nu vă mai simțiți separați și deconectați.

Pentru a gusta din infinitate, e nevoie de curaj. Conform mitologiei grecești, zeii pedepseau de îndată, orice muritor care îndrăznea să urce pe muntele Olimp și să guste din puterea Divină. Însă îi recompensau în cele din urmă, pe cei care aveau curajul să pășească în tărâmul lor - cum a fost Hercule și Psyche. La fel, în credința iudeo-creștină, de îndată ce Adam și Eva L-au nesocotit pe Dumnezeu și au mâncat din fructul pomului cunoașterii binelui și răului - făcând ca ființele omenești să fie mai asemănătoare lui Dumnezeu - El i-a izgonit din Grădina Raiului: „să-l împiedicăm [pe om] acum să întindă mâna și să ia și din pomul vieții, să mănânce din el și să trăiască veșnic“ (Gen. 3:22). Dar, în ciuda acestui păcat originar al omenirii, tuturor bărbaților și tuturor femeilor le este promisă o șansă de a locui în ceruri, la sfârșitul timpului.

Atunci când începeți să experimentați visatul, vă dați seama că tot ceea ce este în viața voastră se desfășoară într-o sincronicitate perfectă. Poate că lucrurile nu iau turnura pe care v-ați fi dorit-o, dar, în contextul mai vast, ele *se întâmplă* cu adevărat într-o armonie superlativă. De exemplu, pierdeți trenul care vă duce la muncă, în ziua în care teroriștii lovesc World Trade Center - și supraviețuiți (lucru care i s-a întâmplat unui student de-al meu). Sau copilul vă spune că a fost acceptat la colegiul pe care l-a ales, în aceeași săptămână în care voi ați primit promovarea pe care o sperați. Pe de altă parte, dacă universul pare să conspire împotriva voastră, atunci trebuie să schimbați visul.

Odată cu visele curajoase, descoperiți că problemele nu vă mai copleșesc și nici nu vă mai definesc viața. Deși simțiți dificultățile cu care vă confruntați ca fiind foarte reale, întotdea-

una aveți alegerea de a crea o relatare eroică despre relația voastră cu ele - în loc să formulați o saga epuizantă, plină de suferință. Vă veți da seama că puteți să încetați să mai fiți o victimă, încercând să reparați lumea de unii singuri, sau vrând să vă răzbunați pe cei care v-au făcut rău. Veți vedea că viața voastră este exact așa cum ar trebui să fie în acest moment - și veți putea lăsa deoparte toate poveștile care vă fac să vă simțiți prinși în capcană și nefericiți și dornici să răbufniți în cabinetul terapeutului. Veți începe să practicați, să visați lumea întru realitate - și totul se va schimba.

Păstrătorii Pământului cred că lumea este reală, dar numai pentru că noi am visat-o întru ființare. Însă visatul necesită un act de curaj, întrucât, atunci când acesta ne lipsește, trebuie să ne mulțumim cu lumea creată de cultura sau de genele noastre - simțim că trebuie să ne mulțumim cu coșmarul. Pentru a visa curajos, trebuie să fim dispuși să ne folosim inima. Altfel, visele vor lâncezi la nivelul gânditului, a planificatului și îngrijorărilor prea mari. Atunci, visul nostru se va transforma într-un coșmar sau într-o simplă fantezie, blocându-ne sau ducându-ne departe, în timp ce noi ne întrebăm: *Ce s-a întâmplat?*

Îmi amintesc una dintre primele mele călătorii în Amazon. Pe atunci eram un tânăr antropolog care studia practicile de vindecare ale șamanilor din junglă și decisesem să mă folosesc pe mine însumi ca subiect. I-am explicat vraciului că, în copilărie, plecasem din țara mea natală, din cauza unei revoluții comuniste. Văzusem vărsare de sânge pe străzi și fusesem înspăimântat de focuri de armă, în timpul nopții. De atunci sufeream de coșmaruri care se repetau, în care niște bărbați înarmați intrau cu forța în casa mea și îi luau pe cei pe care îi iubeam. Pe la vârsta de treizeci de ani, încă nu fusesem în stare să-mi fac

o relaţie stabilă, de teamă că aveam să pierd persoana pe care o iubeam, exact ca în coşmar.

În timpul unei ceremonii de vindecare, şamanul mi-a explicat că, la fel ca toţi ceilalţi, puteam să am fie ceea ce doresc, fie motivele pentru care nu se poate. „Eşti prea îndrăgostit de povestea ta“, mi-a spus bătrânul. „Până nu vei îndrăzni să visezi un alt vis, n-o să ai decât coşmarul.“

În seara aceea am învăţat cum puteam să-mi făuresc o altă poveste - una în care fusesem copleşit de necazuri şi în care experienţele mele mă învăţaseră să am compasiune pentru cei care suferă. Pentru a-mi visa noul vis, primul pas era să creez o poveste nouă, în care nu jucam rolul victimei. Atunci mi-am dat seama că nu numai că îmi visam viaţa, dar visam întru fiinţare, cosmosul întreg - aşa cum făcea şi el cu mine.

Deşi mintea se împotriveşte, faptul este că, la fel ca mine, şi voi puteţi să alegeţi între a avea viaţa pe care o doriţi, sau a căuta motivele pentru care nu o puteţi avea. Puteţi să vă desfătaţi în bucurie şi pace, sau puteţi să fiţi în permanenţă împovăraţi de sacul acela mare şi negru, plin cu toate întâmplările şi problemele care v-au creat supărare şi care vi s-au întâmplat în copilărie, sau în decursul ultimei relaţii. Puteţi să vă perpetuaţi rănile, sau puteţi să vă bucuraţi de minunea care sunteţi. Puteţi să trăiţi viaţa unei victime, împovăraţi de traumele trecutului, sau puteţi să trăiţi viaţa unui erou - dar nu puteţi să le faceţi pe amândouă. Dacă vreţi să vă simţiţi plini de putere, trebuie să luaţi decizia conştientă de a crea un vis sacru şi de a practica curajul.

Visatul curajos are loc într-o anume stare de percepţie, pe care Păstrătorii Pământului o numesc nivelul *păsării colibri*. Pasărea colibri este un arhetip al călătorului eroic - la fel ca şi ea, inevitabil, o veţi lua uneori pe căi greşite. Însă, de fiecare dată când vă întoarceţi la punctul în care vă daţi seama că vă

visați realitatea, vă veți înțelege călătoria într-un mod mai profund și veți simți că îi sunteți mai dedicați.

Veți putea să îmbrățișați peisajul mereu schimbător din jur, cu stăpânire de sine și cu simțul umorului - și chiar veți experimenta Grația Divină.

Cum să vă dați seama că trăiți într-un coșmar

Cuvântul *a visa* evocă șirul ciudat de imagini care se desfășoară în mintea noastră, atunci când dormim. Visele pot fi și metafore. Aspirăm să realizăm visul din copilărie, o casă de vis, o relație de vis sau o carieră de vis. Privim problemele din lumea noastră și spunem că visăm să se termine cu sărăcia, violența și încălzirea globală; cu alte cuvinte, credem că astea sunt doar dorințe și că descriem ceea ce simțim că nu se poate întâmpla niciodată, cu adevărat. Dar nici creațiile noastre din timpul somnului, nici dorințele nu sunt felul de vise pe care îl vom analiza în această carte.

Dacă sunteți ca majoritatea oamenilor, planul vostru inițial în legătură cu „viața de vis" a luat-o strâmb undeva. Ați analizat ce s-a întâmplat, ați cârpăcit planul, ați dat la o parte dezamăgirea și ați încercat din nou... și iar ați eșuat. Poate că vă aflați într-un punct în care nu mai credeți că puteți să aveți o existență îndestulătoare și plină de sens, sau poate că vă simțiți neputincioși în a crea destinul pe care îl vreți. Poate că ați fost distrași și ați uitat ce ați plănuit inițial, iar acum simțiți că mergeți mai departe, numai prin cursul existenței, nesiguri de scopul pe care îl aveți. „Visatul" poate să vă pară ceva frustrant și inutil.

Când suntem prinși în activitățile supraviețuirii de zi cu zi, ca și atunci când încercăm să croim o viață despre care mintea noastră ne spune că ar trebui să ne facă fericiți, intervine

deruta. Relația devine mohorâtă, stilul de viață lipsită de griji dispare, iar facturile se adună - sau ne uităm în jur, la toate simbolurile succesului pe care le-am dobândit și ne întrebăm de ce nu ne fac ele fericiți. Formula noastră pentru a obține extazul se dovedește a fi o rețetă a banalității, în cel mai bun caz, și a suferinței în cel mai rău caz - iar visul nostru devine coșmar.

Oricât de mult am dori să ne vedem pe noi înșine ca trăind vieți curajoase și originale, încă de la o vârstă timpurie tindem să ne pierdem înclinația către aventură, când începem să ne conformăm așteptărilor pe care le are cultura noastră despre cum ar trebui să gândim, să simțim și să acționăm. Am fost educați să trăim un coșmar cultural, care promovează apatia, în loc de curaj și a fi asemenea altora, în loc de originalitate. Nu avem un sentiment de împlinire sau de existență a unui scop, dar nu îndrăznim să admitem că viețile noastre nu sunt așa cum am vrea noi. Chiar și numai gândul de a suporta consecințele unei împotriviri la starea de fapt, așa că stăm acolo unde suntem, de frică să nu clătinăm barca.

Acesta era cazul meu, pe când eram la San Francisco State University. La vremea aceea, eram unul dintre cei mai tineri profesori clinicieni din sistemul universitar de stat și aveam și propriul meu laborator, Laboratorul de Autoreglare biologică. Într-o zi, mi-a trecut prin minte că, probabil, mă uitam pe la capătul greșit al microscopului - că, în loc să încerc să văd din ce în ce mai mic, pentru a putea înțelege mintea, trebuia să încerc să văd din ce în ce mai mare, până la punctul la care analizam o paradigmă, ale cărei reguli referitoare la timp și la spațiu erau cu mult diferite de cea în care mă formasem eu. Atunci am auzit o chemare slabă, să părăsesc laboratorul și să călătoresc în Amazon, unde puteam să-i studiez pe șamanii care se bazau exclusiv

pe puterea minții pentru a crea ceea ce eu, la vremea aceea, numeam „sănătatea psihosomatică".

Toți prietenii mei au crezut că înnebunisem, că aruncam pe fereastră o carieră promițătoare, în schimbul unei aventuri sălbatice în junglă. Singurul care era fericit să mă vadă că plec era decanul, care credea că toată cercetarea în domeniul conștiinței era o pierdere de timp și de bani. Îmi amintesc cât m-am simțit de rușinat și cât de dezamăgită a fost familia mea, pentru că părăseam un loc de muncă „respectabil", la universitate, ca să mă fac explorator. (Chiar și după mult timp, când aveam vreo patruzeci de ani, scrisesem vreo cinci cărți și ținusem prelegeri la universități din toată lumea, mama m-a întrebat când aveam de gând să „îmi iau un serviciu ca lumea", la o universitate - un post care, simțea ea, avea prestigiu, spre deosebire de ceea ce făceam eu.)

Amintirea rușinii pe care am simțit-o în trecut, pentru că eram altfel, ne face să ne simțim atât de prost, încât proiectăm acea rușine unul asupra altuia și subscriem la un coșmar colectiv de neputință și de frică. Avem suspiciuni față de orice om care gândește, simte și acționează altfel decât toți ceilalți și, în secret, suntem și invidioși pe el. Prinși în acest coșmar, nu ne mai asumăm riscuri și devenim cinici. Încrederea noastră în alții se erodează, și susținem insistent că putem să avem singuri grijă de noi înșine, fără ajutor din altă parte.

Am vrea să credem că ne trăim viața în mod creativ, că suntem iconoclaști și fascinanți, dar nu inventăm decât niște rebeliuni mondene, cum ar fi să conducem o mașină roșie, stridentă, mai degrabă decât una de culoare neutră, sau să purtăm o cămașă viu colorată, în loc să purtăm costum. Din păcate, actele noastre creatoare au devenit simboluri goale, iar viața a devenit parodia unei telenovele, cu oameni care joacă roluri stereotipe și recită scenarii vechi și obosite.

Lipsa de originalitate şi de curaj sunt semnele distinctive ale coşmarului nostru colectiv. Cum toţi avem o nevoie fundamentală de a simţi siguranţa pe care ne-o oferă ceva cunoscut, tânjim să ne încadrăm în societate şi ne mângâiem cu credinţa că mâine va fi exact la fel ca astăzi. De fapt, psihologul Abraham Maslow, care a identificat o ierarhie a nevoilor umane, a descoperit că oamenii pun nevoia de siguranţă, deasupra nevoii de iubire. Schimbarea ne face să ne confruntăm cu necunoscutul şi să trecem într-un tărâm care nu ne este familiar, astfel încât o evităm. Înainte să facem un pas pe uşă, vrem să fim siguri că n-o să avem nicio neplăcere, că drumul ne va fi liber tot timpul şi ne va conduce direct la obiectivul nostru. Este suficient să trăim orice nesiguranţă, şi închidem uşa de tot. Ni se pare mai puţin dureros să rămânem la ceea ce ne este familiar, chiar dacă bombănim şi ne plângem mereu de cât e de groaznic.

Este nevoie de curaj ca să admitem că ceea ce facem nu aduce rezultatele pe care le-am dori. Când eram în laboratorul meu, la universitate, puteam să fi rămas şi să iau în continuare subvenţii de cercetare, ca să fac studii despre care ştiam că nu au nicio semnificaţie. Am încercat să mă conving că, din moment ce primeam finanţare de la fundaţii respectate, făceam ceva care contează. Când am hotărât să călătoresc pe Amazon, niciunul dintre sponsorii mei nu a fost dispus să-mi sprijine munca, iar singurul care m-a sprijinit a fost profesorul meu, dr. Stanley Krippner. După ce mi-am dat seama că mă mint pe mine însumi, în ceea ce priveşte importanţa carierei mele academice, a trebuit să mă dezbar de tiparul meu de a reacţiona la ceva ce nu-mi plăcea, făcând acelaşi lucru pe care l-am făcut întotdeauna - dar dedicându-mă in alt fel. A trebuit să încetez să mai cred că, dacă o să mă străduiesc destul de mult, voi găsi un mod de a face ceva

care să aibă un înțeles - și, în același timp, să aibă și binecuvântarea unei universități importante.

Statele Unite au preferat întotdeauna metafora de a te naște din nou, într-o nouă viață plină de pasiune și devotament, înțelese într-un mod cu totul nou. Librăriile americane sunt pline de cărți ale unor sportivi și vedete de cinema care și-au învins dependența de droguri, sau ale unor oameni săraci, care au devenit extraordinar de bogați și ale unora care au fost grași și nefericiți și s-au transformat în oameni supli și fericiți.

Dar, oricât de mult entuziasm am avea pentru reinventare, dacă nu lăsăm la o parte visele și dorințele care ne-au dus la coșmar, de la bun început, nu facem decât să-l recreăm, sub o formă sau alta. Credem că am renăscut - dar nu trece mult până descoperim că încă mai împingem bolovanul în sus, pe munte, ca Sisif, fără să ajungem nicăieri. *Fostul* sau *fosta* care ne înnebunea a dispărut, dar noul partener este la fel de exasperant; sau schimbarea de carieră, pentru care ne rugam atâta, ne-a dus într-un alt loc dominat de intrigi de birou. Nu e de mirare că ne simțim neputincioși! Vrem pace în lume - sau, cel puțin, pace în viețile noastre - dar nu putem să purtăm o conversație cu fostul nostru partener de idilă, sau cu actualul nostru coleg de birou, fără să ne înfuriem.

Puteți să nu vă mai angajați în eforturi inutile și să nu vă mai simțiți blocați într-un coșmar, dar pentru asta trebuie să faceți o transformare radicală a modului în care percepeți realitatea. Niciun curs de self-help nu vă poate ajuta să o faceți - și nu e suficient să înțelegeți ce aveți de făcut. Trebuie să vă revendicați puterea de a visa îndrăzneț și curajos, conștienți de călătoria voastră prin infinitate. Numai atunci veți putea să vă eliberați, ușor și natural, de frica ce vă ține încurcați în propriile voastre coșmaruri personale.

Cum să visați o viață cu scop și cu înțeles

Deși ni s-a spus că, prin crearea siguranței materiale, vom ajunge să ne simțim bine, chiar și cei care ating succesul - conform standardelor culturii noastre - sunt deseori șocați de cât de goale le sunt izbânzile. Unii dintre clienții mei sunt multimilionari, cu o bogăție pe care ar invidia-o multă lume, dar mulți dintre ei nu sunt fericiți și nu au sentimentul că viața lor are un scop. Unii dintre ei nu pot să se gândească decât la cât de groaznic ar fi dacă și-ar pierde tot ce au acumulat - și, adesea, acesta este motivul inițial pentru care vin la mine. Vor să se vindece de blestemul pe care societatea l-a aruncat asupra lor - mandatul de a realiza și de a acumula. Vor să descopere cum să aibă, în loc de asta, o viață cu scop și cu sens.

Alți clienți, care nu și-au atins obiectivele, tind să se concentreze pe viitor, spunând: „O să-mi schimb viața și o să fac lumea mai bună, de îndată ce copiii mei vor fi mari / îmi termin plățile la fondul de pensii / îmi găsesc un loc de muncă mai puțin stresant". Așteaptă ca toate lucrurile care îi distrag să se dea la o parte din cale, pentru ca ei să-și poată folosi marea șansă de a dovedi cât pot fi de originali și de curajoși. Dar, în prezent, ei se află în miezul unui coșmar colectiv, care este lipsit de inspirație și de originalitate și care nu e sustenabil ... un coșmar care îi face să se simtă ca și cum ar muri cu încetul.

Mulți dintre noi suntem ca broasca prinsă într-o oală cu apă, care începe să fiarbă încet. În această poveste cunoscută, creatura simte cum apa se face din ce în ce mai caldă, dar în loc să-și spună: „Mai bine să sar afară, înainte să se facă prea caldă și să sufăr cu adevărat", ea se acomodează mereu cu noua temperatură. În cele din urmă, biata de ea este fiartă și moare. Chiar acum, în jurul nostru, apa începe să scoată bule - trebuie

să încetăm să mai sperăm că lucrurile vor sta mai bine într-o zi - şi să *sărim* pur şi simplu.

Foarte adesea, în panica noastră căutăm o soluție rapidă, care să necesite un efort minim - şi ne convingem să credem că am găsit o scurtătură către fericire. Ne trimitem copilul la o altă şcoală - gândindu-ne că asta o să rezolve toate problemele pe care le avea la şcoala cealaltă - doar ca să ne dăm seama că e la fel de nefericit ca şi înainte.

La nivel colectiv, scormonim după acelaşi tip de soluții. În ultimii câțiva ani, Ecuador a pierdut 40 la sută din pădurile tropicale, din cauza forării după petrol, pentru a hrăni nesătula foame de combustibili fosili, a americanilor. Şi, în cele din urmă, au strâns de acolo suficient petrol, încât să alimenteze Statele Unite, timp de două săptămâni. E clar că soluțiile rapide pot să fie dureros de scumpe şi de zadarnice - şi ne aduc înapoi, în aceeaşi oală cu apă care fierbe: încă mai avem aceleaşi probleme cu combustibilii fosili, cu sistemele economice care depind de astfel de combustibili şi cu încălzirea globală.

Unul dintre motivele pentru care scormonim după soluții rapide - în loc să ne accesăm curajul şi să visăm altceva - este acela că noi credem, în mod fals, că pentru curaj e nevoie de sacrificiu. De fapt, laşitatea este cea care cere cel mai mare sacrificiu: sacrificiul convingerilor noastre, al principiilor, viselor şi speranțelor noastre. A intra în panică şi a încerca să creăm siguranță materială sunt factori care niciodată nu durează prea mult, iar plata e foarte mare. A renunța la ceea ce prețuim cel mai mult ne provoacă mult mai multă suferință, decât renunțarea la aprobarea altcuiva sau la confortul nostru material. E mult mai bine să ne luăm gândul de la soluțiile rapide şi să învățăm să accesăm curajul de a visa.

Curajul sufletului

Cuvântul *curaj* derivă din cuvântul latinesc *cor*, care înseamnă inimă sau suflet. Curajul sufletului înseamnă mai mult decât a fi brav. Atunci când suntem bravi, ne asumăm riscuri pentru a ne satisface nevoile legate de supraviețuire. Poveștile despre eroii militari care se luptă până la sfârșit, în ciuda numărului copleșitor de inamici, sunt extraordinare, dar sunt mânate de nevoia imperioasă de a supraviețui. Curajul sufletului înseamnă să nu ne concentrăm numai pe autoconservare, pe siguranță, pe securitate; practic, un astfel de curaj ne obligă să ne riscăm confortul și siguranța - și, uneori, chiar și viața - și să acționăm conform valorilor pe care le prețuim în modul cel mai profund. Genul acesta de prețuire vine de la o sursă superioară și este ingredientul necesar cu care să creăm un alt vis.

Puteți să aveți un vis de pace sau de aventură, un vis să deveniți părinți sau să fiți profesori, să îngrijiți pe cineva, sau să vindecați. Și, deși un vis nu e formulat în cuvinte, ci e fixat în viziune, instinct și sentimente (cam la fel ca visele pe care le aveți când dormiți), el poate fi descris în cuvinte. Iată câteva exemple: „Vreau să savurez din plin viața pe care o am și să mă bucur de copiii mei, fiind complet implicat la locul de muncă, atunci când sunt la birou și complet implicat în viață familiei mele, atunci când sunt acasă"; sau: „Vreau să trăiesc o viață aventuroasă, să-mi explorez opțiunile și să-mi ascult inima"; sau: „Vreau să aduc o schimbare în lume, în orice fel mă îndrumă Spiritul". Spre deosebire de ceva după care tânjiți - de speranțe sau chiar de obiectivele concrete - aceste afirmații se pot materializa în orice moment, atunci când le păstrați în inimă. Apoi, în mod natural și ușor, vă comportați în conformitate cu visul vostru, accesând puterea imensă a curajului.

Atunci când visați curajos, experimentați un nivel superior de conștiență și de grijă, dar nu sunteți în extaz total, ca un călugăr pe un vârf de munte și nici nu sunteți blocați în încercarea de a supraviețui, pur și simplu. Sunteți prezenți în experiența voastră - nu concentrați pe trecut sau pe viitor.

Așa că, dacă, de exemplu, puneți gunoiul în saci ca să-l duceți la ghenă, sunteți conștienți, în același timp, și de faptul că participați activ la îngrijirea planetei. Dacă așteptați la coadă ca să vă luați permisul de șofer, acceptați și să vi se spună că nu ați completat formularul cum trebuie; nu începeți să scrieți în minte o poveste despre după-amiaza îngrozitoare pe care ați petrecut-o, luptând cu birocrația.

Cu alte cuvinte, vă recunoașteți conexiunea cu ceilalți și percepeți că nu sunteți singurul care contează - și că vă pasă, cu adevărat, de binele tuturor ființelor de pe Pământ. Vă pasă de funcționarul de la ghișeu și de adolescentul nerăbdător care așteaptă să-și dea proba de condus. Recunoașteți că frica voastră nu justifică faptul de a o impune și altora, iar frustrarea voastră nu vă îndreptățește să o vărsați pe alții.

Curajul sufletului ne duce dincolo de măruntele emoții omenești și ne permite să trăim autentic, să ne rostim adevărul și să încălcăm regulile, chiar și atunci când acest lucru e jenant sau neplăcut. El ne permite să luăm o poziție în momentele mici, în loc să așteptăm marea oportunitate ca să ne dovedim caracterul, „momentul de măreție când o să fim ca Rosa Parks".

De fapt, nici Rosa Parks nu și-a așteptat momentul de măreție. Până când, în 1955, a refuzat să-i ofere locul ei, într-un autobuz din Montgomery, Alabama, unei persoane albe, deja era implicată de ani de zile în lupta pentru drepturile civile și era secretară și lider de tineret în aripa locală a *Asociației naționale pentru emanciparea persoanelor de culoare*. Mai avusese și

alte confruntări de acest fel cu şoferii de autobuze, dar nu fusese niciodată arestată pentru acţiunile ei. Ea deja trăia conform propriilor valori şi îi sprijinea pe cei care trăiau conform valorilor lor. A rămas pe scaun, încălcând legea, nu pentru că era obosită în mod deosebit sau pentru că, brusc şi dintr-o întâmplare magică, descoperise un izvor de curaj care rămăsese ascuns până în acel moment - pur şi simplu, ea îşi trăia viaţa conform cu valorile şi cu scopul ei cel mai profund, iar când avea nevoie de curaj, curajul era acolo. Nu a fost nevoie de un efort enorm sau de o voinţă uriaşă, ca să acţioneze ca o persoană integră, întrucât acesta devenise deja un obicei pentru ea.

Până în ziua în care a murit, d-na Parks a susţinut că nu se simţea bine că era lăudată pentru declanşarea boicotului din autobuzul din Montgomery. Ea înţelegea că, la fel de uşor, acesta ar fi putut fi declanşat şi de o altă persoană care, la fel ca şi ea, trăia o viaţă plină de integritate şi curaj - şi care ar fi făcut acelaşi lucru, în situaţia respectivă. Însă această poveste a fost rescrisă, pentru a prezenta o iconoclastă curajoasă, care, instantaneu, a accesat un filon de curaj ce fusese îngropat până în acel moment cheie, declanşând astfel o revoluţie - ca şi cum povestea adevărată nu ar fi fost la fel de înălţătoare.

A aştepta momentul vostru de curaj, ca cel al Rosei Parks, este un lucru care vă privează de putere, pentru că vă împiedică să dezvoltaţi obiceiul de a trăi curajos, în fiecare clipă. Însă, la fel ca d-na Parks, puteţi să dezvoltaţi obiceiul de a *visa* curajos, de a alege să creaţi o altă realitate, mai bună, chiar acum - în loc să aşteptaţi ca viaţa voastră să devină mai bună.

Cartea aceasta şi exerciţiile din ea vă vor ajuta să accesaţi forţa de a acţiona, de a curăţa mizeria din cursul vieţii voastre şi de a înceta să mai retrăiţi şi să repovestiţi aceleaşi poveşti de victimizare şi neputinţă.

Puteți să hotărâți să vă riscați confortul, mai degrabă decât să vă negați principiile cele mai profunde. Puteți să fiți cinstiți cu voi înșivă și cu alții, să iubiți fără frică, să vă vindecați pe voi și relațiile voastre. Puteți să încetați să vă mai ascundeți de adevărul dureros, că nu trăiți întotdeauna la înălțimea idealurilor voastre. Puteți să râdeți de voi înșivă, să găsiți frumosul din orice moment sau din orice situație și să deveniți schimbarea pe care ați vrea să o vedeți în lume.

Atunci puteți să atingeți obiectivul de a fi gata să muriți în orice clipă - atitudine care vă permite să nu vă mai fie frică și, în schimb, să apreciați viața și timpul prețios pe care îl aveți la dispoziție pentru a o trăi.

Odată ce nu mai sunteți blocați în coșmar, puteți începe procesul de a visa și de a vedea cum universul vă oglindește schimbarea din voi, prin modificarea circumstanțelor din jurul vostru. Dar, deși nu va mai fi nevoie să depuneți un efort uriaș pentru a încerca să creați fericirea și împlinirea în viața voastră, va trebui să spuneți *da* la toate oportunitățile de a trăi curajos. În clipa în care vă surprindeți că începeți să spuneți o minciună, ca să vă protejați ego-ul, să inventați o poveste de victimizare, sau să-i cedați cuiva scaunul în autobuz, în timp ce faceți mărunt din buze: „Poate că o să șed data viitoare!“, trebuie să vă treziți la propria voastră putere de a visa și să lăsați să pătrundă în voi, un val puternic din curajul sufletului.

Atunci când visați curajos, efectele nu sunt întotdeauna vizibile imediat, în lumea fizică. Schimbările cele mai dramatice se vor petrece înlăuntrul vostru, în tăcere, în timp ce voi alegeți să respingeți cerințele nerezonabile ale culturii, familiei, ale cartierului și ale bisericii; vă eliberați de nevoia de a fi acceptați, plăcuți sau admirați și recunoașteți că, uneori, s-ar putea să vă simțiți în nesiguranță, sau să simțiți că ați eșuat.

Vă bazați pe curajul sufletului, atunci când alegeți să priviți lucrurile în alt fel și să vă creați un alt fel de viață. Când faceți acest lucru, circumstanțele din mediul vostru imediat vor începe să se transforme.

Niciunul dintre noi nu va atinge vreodată o stare permanentă de iluminare; nu vom putea niciodată să ne descălțăm, să ne punem picioarele pe birou și să știm cu siguranță că suntem liberi de toate problemele și împăcați tot timpul cu situația noastră. În mod inevitabil, chiar în momentul în care începem să ne simțim așa, universul ne va oferi ocazia perfectă pentru a ne da seama cât suntem de ridicoli și de aroganți.

Din acest motiv, trebuie să pornim către a visa lumea despre care spunem că dorim să existe și viețile pe care spunem că vrem să le trăim.

Mai întâi, trebuie să recunoaștem cât de paralizant este să trăim în coșmarul pe care ni l-am regizat și să vedem în ce mod suntem implicați în coșmarul cultural pe care îl trăim împreună.

Să dăm pagina și să începem.



PARTEA I

DE LA COȘMAR, LA VIS

Capitolul 1

Cum să scăpăm de coşmar

Eu cred în a te uita drept în ochii realităţii şi a o nega."

GARRISON KEILLOR

Pe când aveam 15 ani, eram îndrăgostit lulea de o fată, care şi ea făcea parte din echipa naţională de înot. Rose era cea mai frumoasă tânără pe care o cunoscusem vreodată şi, ori de câte ori eram în apă cu ea, inima mea se umplea de durere. Eram mult prea timid şi prea ruşinos ca să-i spun ce simţeam, deşi adesea înotam alături de ea şi simţeam o plăcere pură, de fiecare dată când mă atingea un mic val venit dinspre culoarul ei. Ne făceam turele unul lângă altul, separaţi numai de banda plutitoare dintre culoare, iar imaginaţia mea îşi lua zborul. Vedeam cum ne declarăm iubire nemuritoare, iar eu îi vedeam lacrimile de bucurie, când cădeam în genunchi şi îi ceream să se căsătorească cu mine. Îmi imaginam zâmbetul ei când veneam acasă de la serviciu, în căbănuţa noastră aşezată pe panta unui deal şi cum copiii noştri aleargă spre mine, râzând.

Eram prins complet în acest vis, care nu s-a adeverit niciodată pentru mine şi pentru Rose. Un băiat mult mai încrezător, din echipa noastră, a peţit-o şi, în cele din urmă, s-au căsătorit. În cele din urmă, eu m-am căsătorit cu o altă femeie, presupunând că viaţa mea avea să se desfăşoare în conformitate cu fan-

tezia pe care o rulam în cap, ca un film în care această femeie prelua rolul lui Rose, de soție și mamă iubitoare.

Spre marele meu șoc, am descoperit curând că această căsătorie de vis devenise un coșmar. Soției mele nu-i convenea să aibă grijă de copiii noștri, în timp ce eu lucram, - iar la vremea aceea aveam un loc de muncă nesatisfăcător și epuizant. Cabana de pe panta dealului a devenit o casă de oraș, veche, într-un cartier zgomotos și periculos, în partea neplăcută a orașului San Francisco. Mă simțeam neputincios, blocat; cu cât încercam mai mult să-mi fac viața să funcționeze conform cu ceea ce imaginasem eu înainte, cu atât sufeream mai mult. După mulți ani și după eșecul acelei căsătorii, mi-am dat seama că trăisem într-un coșmar, țesut de cultura, de comunitatea și de familia mea. Nu îi pusesem niciodată la îndoială valoarea și nici nu-mi imaginasem că aș putea să creez altceva pentru mine.

Astăzi sunt mulți oameni într-o situație similară - deși poate că nu știu acest lucru. Poate chiar sunteți una dintre aceste persoane, prinsă într-o progresie lineară - de la școală la căsătorie, la carieră, copii și vârsta de mijloc - fără a vă pune întrebarea dacă această cale este cea potrivită și care vă este scopul. Într-un colț al conștiinței voastre, o voce slabă șoptește: „Trebuie că în viață există ceva mai mult decât asta“, dar vă e teamă să-i acceptați mesajul. Întrucât vă lipsește curajul de a admite că și voi conspirați la crearea coșmarului care nu vă face să vă simțiți plini de putere sau fericiți, alegeți doar să evitați să vă gândiți la el. Mergeți înainte cu greu, un pas după altul.

Ca să ne stingem setea de a avea un sens în viață și ca să scăpăm din acest coșmar, deseori căutăm putere, faimă, influență, autoritate sau bani, sperând că, dacă avem destul din acestea, poate că visul se va adeveri. Poate vom încerca să găsim o soluție rapidă, acționând impulsiv sau reprimându-ne sentimentele cu

o sticlă de vin, cu o relație extraconjugală, sau cu o aglomerare de activități care ne țin atât de ocupați, încât pur și simplu nu avem timp să ne gândim, să simțim sau să visăm. Nu ne dăm seama că avem puterea de a ne trezi din coșmar și de a deschide ochii spre o nouă zi – și că putem să facem asta, fără să ne schimbăm partenerul, locul de muncă sau copiii.

Să depășim apatia

Putem să punem capăt coșmarului, în orice clipă, deoarece avem toate rețetele pentru fericire și succes care ne trebuie. Din păcate, le folosim doar rareori. Asta îmi amintește de o vizită recentă, pe care i-am făcut-o unui prieten de-al meu, prins într-o căsnicie disperată și într-un program care îl distrugea. Este supraponderal cu 20 de kg și își dă seama că trebuie să facă mai multă mișcare și să mediteze, dar nu are timp pentru niciuna din aceste activități. Regimul lui alimentar este îngrozitor, deși știe că ar trebui să mănânce mai sănătos. În toate acestea, ironia e că rafturile prietenului meu sunt pline cu cărți de self-help... iar pe unele le-a scris chiar el! Sorbind dintr-un pahar de vin, a început să-mi spună despre suferințele lui.

„De ce nu-ți urmezi propriile sfaturi?", i-am răspuns.

„Nu am timp și nu am bani", mi-a mărturisit.

Omul acesta căzuse în apatie. Credința sa în propria-i neputință îl ținea blocat, incapabil să schimbe ceva în viața lui. Apatia se manifestă ca o depresie și ca o „neputință învățată" - credința că toate experiențele trecute sunt o dovadă a inutilității pure, pe care o conține încercarea de a-ți influența viața. Persoanele care suferă de neputință învățată cred că nu au niciun control asupra situațiilor în care se află – astfel că, și în cazul în care suferința lor este uriașă, nu vor întreprinde nici cea mai mică acțiune pentru a schimba lucrurile, pentru că, se gândesc ei - *La ce bun*?

Prietenului meu îi păsa suficient de mult de viața lui, încât să o privească cu duritate și să admită că nu mergea bine, dar, cu toate soluțiile de care era conștient, nu putea să-și adune eforturile, ca să le implementeze. Pur și simplu, nu avea curajul să acționeze. I-am spus ce îmi spusese bătrânul șaman din junglă - că putem să avem fie ceea ce vrem, fie motivele pentru care nu putem să avem ceea ce vrem. Colegul meu alegea mereu motivele pentru care nu putea avea ce dorea: „Nu am timp și nu am bani.".

Când aruncăm cu apă rece pe fiecare oportunitate pe care ne-o oferă viața de a repara o situație, ne epuizăm - pe noi înșine și pe toți cei din jurul nostru. Când suntem apatici, avem un șir nesfârșit de scuze pentru că nu putem să acționăm. Oamenii care ne iubesc și vor să ne sprijine devin epuizați și ne evită, pentru că nu suportă să mai audă încă un motiv pentru care nu avem forța să ne schimbăm viața.

Apatia este opusul curajului. Ea ne face atât de lași, încât plutim prin viață ca niște fantome, deconectați de orice fel de scop sau de pasiune. Ne facem probleme în legătură cu tot ce nu e bine în lume și în viața noastră, dar nu suntem în stare să recunoaștem că am putea să schimbăm ceva. Nu găsim curajul de a ne schimba - și nici nu ne obosim să-l căutăm.

Atunci când trăim fără curaj, creăm un coșmar, dar poate că nu ne dăm seama că este așa. Poate că nu suntem plini de mânie, înghețați de frică sau deprimați - ba poate ne simțim amuzați, mulțumiți sau fericiți, uneori - dar, în mod inevitabil, trăim momente în care suntem conștienți de cât de limitatoare și de opresivă este situația noastră. Ca și cum am fi prinși într-o ceață, ne simțim extrem de neputincioși: e ca și cum n-am putea fugi suficient de repede, iar dacă vom striga după ajutor, limba nu se va mișca, sau nu ne va asculta nimeni, sau oamenii care ar veni să ne ajute ar face-o pentru propriile lor planuri, călcându-ne în

picioare granițele și invadându-ne spațiul intim. Cedând apatiei, ne blocăm și nu ne mai imaginăm cum ar putea să fie viața noastră. În loc de asta, rămânem la a ne spune că nu avem destul timp sau destui bani, sau că suntem prea grași sau prea slabi ca să schimbăm ceva, sau începem să elucubrăm despre cum o să vină cineva sau ceva să ne scape de tristețea și de neputința noastră.

În momentul de luciditate, dintr-un coșmar - atunci când îți dai seama că te afli într-o situație îngrozitoare - te trezești dintr-o dată cu ochii deschiși, așteptând ca frica și neputința să se împrăștie și te autoconvingi că acum ești în siguranță, pentru că ai revenit în „realitate". Dar ce se întâmplă când coșmarul se desfășoară în viața ta, atunci când ești treaz? Momentul acela de luciditate nu vine să te scoată din momentul în care partenerul tău îți spune: „Nu te mai iubesc", sau în care doctorul îți spune: „Îmi pare rău, e cancer". Suferința ți se pare complet reală și nu vezi niciun mod de a te transporta într-o realitate mai bună.

Ca și atunci când sunteți adormiți, momentul în care sunteți conștienți de coșmarul pe care îl visați cu ochii deschiși este momentul în care aveți posibilitatea să-l schimbați. Însă este important să vă dați seama că voința nestrămutată și credința neclintită nu sunt suficiente, pentru a modifica într-un mod semnificativ circumstanțele voastre materiale. Dacă ar fi fost așa de ușor, ați fi putut, pur și simplu, să vă adunați hotărârea și intenția de a dori pentru voi un bilet câștigător la loto și o sănătate perfectă.

Nici poveștile cu zâne nu merg, pentru că ele înseamnă a visa dintr-o stare în care ești rănit sau nevindecat; în cele din urmă, prințul nu mai apare, sau se transformă la loc în broască, după cel de al treilea sărut. Dar, atunci când visați pentru voi o nouă realitate lăuntrică, evenimentele de afară vor începe să se alinieze cu schimbarea pe care ați făcut-o în interior. Poate că se va întâmpla lent, dar s-ar putea și să fiți surprinși de cât de re-

pede se schimbă circumstanțele. Mai mult, visând curajos - adică, trăind o viață care este în concordanță cu dorința sufletului vostru de a avea pace, sens și fericire - veți vedea că începeți să vă simțiți bucuroși și împliniți, indiferent ce se întâmplă în jurul vostru. Nu vă veți mai simți blocați în tot acel coșmar.

Coșmarurile noastre personale

Cu toții ne-am născut cu două grămezi de valize pe care le cărăm după noi: bagajul nostru psihologic și bagajul nostru genetic. Ambele moșteniri sunt răspunzătoare pentru scenariile coșmarurilor noastre personale. Chestiunile psihologice sunt țesute în poveștile pe care le spunem despre viața noastră și pe care le analizăm pe canapeaua terapeutului: mama era prea pretențioasă, respectul nostru de sine a avut de suferit, nu am avut niciodată încredere în noi înșine și suntem incapabili să fim cinstiți în relații, sau să perseverăm în obiectivele noastre. Aceste povești au un impact și asupra Câmpului nostru Energetic de Lumină (CEL) - Corpul de Lumină care ne cuprinde corpul fizic, ca și cum ar fi o a doua piele. De fapt, șamanii le văd ca pe probleme karmice, pe care, din punct de vedere energetic, le percep ca pe niște amprente întunecate în CEL.

CEL organizează corpul în același mod în care câmpurile energetice ale unui magnet organizează pilitura de fier aflată pe o bucată de sticlă. Însă CEL vă informează și gândurile, sentimentele și comportamentele; la rândul lor, acestea stabilesc de cine o să fiți atrași, cu cine o să vă logodiți și o să vă căsătoriți. În sfârșit, informația codificată în CEL este cea care vă predispune să aveți un anumit loc de muncă și un anumit fel de șef - și care determină temele ce vor apărea în relația voastră cu partenerul.

CEL este instrumentul prin care visați lumea întru ființare. El este compus din lumină și vibrație, astfel că ceea ce lă-

sați să vibreze în CEL este ceea ce creați în lume. Incapacitatea voastră de a vă ierta mama și de a merge mai departe face un semn în CEL, care rămâne acolo și după ce corpul fizic moare, astfel că este purtat în viața următoare. Rana aceasta vă va atrage către părinții prin care vă veți naște, pentru a materializa familia care să vă permită oportunitatea de a vă vindeca de acea karma. Dacă nu profitați de oportunitate și, în loc de asta, alegeți să rămâneți blocați în aceeași credință veche, că *Mama mi-a distrus viața*, sau că *Barza nu m-a adus în casa care trebuia*, rana rămâne nevindecată, iar voi sfârșiți prin a avea motivele pentru care nu puteți să aveți ce doriți și coșmarul vostru continuă (psihologii numesc asta „constrângerea repetiției"). Puteți să hotărâți să profitați de oportunitatea de a vă vindeca, sau puteți să rămâneți blocați în același vechi coșmar.

Șamanii vindecă rănile karmice, folosind tehnici specializate, prin care lucrează cu energia pentru a curăța amprentele întunecate din CEL, deoarece ele conțin informații care vor duce la boală. Am ajuns să înțeleg că ADN-ul este mașinăria care creează corpul, producând proteine, iar CEL este programul care îi dă instrucțiuni sistemului. Atunci când curățăm CEL, nu mai suntem blestemați să retrăim bolile părinților noștri sau să purtăm vechiul bagaj karmic, viață după viață. Nu mai cărăm după noi lanțurile propriilor noastre povești. (Un șaman poate să curețe amprenta unei răni karmice din CEL, folosind „procesul de Iluminare", pe care l-am descris detaliat în cartea mea anterioară, *Șaman, vindecător, înțelept.**)

O rană din corpul nostru energetic poate să apară și în corpul nostru fizic, la nivelul organelor și al sistemelor. Ea ne va informa chiar și ADN-ul, creând o moștenire genetică pentru copiii noștri. Cu toții purtăm gene care ne predispun la o varietate

* publicată de Editura For You.

de afecțiuni, care vor apărea în corpul fizic, dacă trăim un stil de viață aliniat la rana noastră karmică. De exemplu, dacă avem codul pentru diabet de tip 2, acesta se va manifesta dacă vom continua tradiția din familie, de a ne recompensa și a ne consola cu mâncăruri dulci și grase.

Cunosc un om care, ca și tatăl său, bea prea mult, fuma din greu și își reprima un resentiment că marea sa oportunitate în carieră îi alunecase printre degete. La 59 de ani, tatăl suferise un atac grav de cord, în urma căruia murise. La vârsta de 59 de ani, fiul a fost diagnosticat cu o boală cardiacă coronariană, dar a evitat atacul de cord printr-o operație de bypass quadruplu. Gena bolii de inimă trecuse de la tată la fiu - dar la fel se întâmplase și cu moștenirea psihologică, cea karmică: băutura, fumat și reprimarea emoțională, care făceau parte din convingerea ce-i provoca numai coșmare: *mi-am ratat șansa*.

Nu toate bolile sunt lucrarea karmei - unele sunt create de toxinele din mediu care ne afectează, pe când altele sunt rezultatul unui stil de viață distructiv și nu au un element ereditar. Dar oricare ar fi moștenirea noastră genetică, o putem împiedica să creeze boală sau alte coșmaruri personale în viața noastră. Facem acest lucru, vindecând CEL, prin practica de a trăi în adevăr, de a ne curăța fluxul vieții și fiind pregătiți să murim în orice clipă, aranjând astfel scena pentru un nou vis, mai bun. (Voi explica aceste practici, în Partea a II-a.)

Coșmarul nostru cultural

Pe lângă coșmarurile noastre individuale, îl împărtășim și pe cel colectiv, de materialism și conformare la cerințele societății. Odinioară, visul american era unul de oportunități și libertate, care se exprima în miriade de feluri. Inventatorii blues-ului, ai jazz-ului și rock-ului nu erau „fără griji financiare", nu aveau libertatea de a alege dintre mai multe culori de iPod, nu

aveau niciuna dintre așa-zisele libertăți pe care ni le promit reclamele, dar aveau libertatea de a crea muzică îndrăzneață și originală. Din păcate, ceea ce a fost odată un scop nobil de obținut, prin muncă grea și determinare, a decăzut, devenind un coșmar cultural care produce mediocritate.

De când suntem mici, ni se dau cu lingurița o mulțime de așteptări, de care cei mai mulți dintre noi nici nu ne deranjăm să ne îndoim, până în ziua în care ne trezim și ne dăm seama că propria viață nu mai lucrează în favoarea noastră. Deși am trecut prin schimbări sociale, în ultimii cincizeci de ani, încă mai credem cu ușurință idei de scenarii despre cum ar trebui să ne trăim viața și să ne măsurăm meritele și fericirea. Atunci când subscriem la coșmarul colectiv, ne convingem că putem să evităm suferința, muncind din greu pentru a obține un serviciu ceva mai bun, o casă și o mașină ceva mai bune, lucruri ceva mai bune decât cele pe care le are celălalt și un partener de idilă ceva mai chipeș decât simțim că merităm. Adică, ne determinăm fericirea în funcție de cât de mult am progresat către marele obiectiv de împlinire materială durabilă. Dacă putem să trecem de la un apartament cu chirie, la o casă mică și apoi la o casă mare, pe un teren imens, înainte să împlinim 35 de ani - atunci ăsta e un semn că ne trăim viața bine. Putem să ne simțim bine că am realizat ceea ce, la urma urmei, este *noul* vis american.

Nu ne dăm voie să ne gândim dacă stilul acesta de viață, pe care ne-am convins să-l abordăm, ne face fericiți, sau dacă ne-ar face mai împliniți altceva, totalmente diferit. Dacă impulsul nostru de a progresa s-a pierdut - partenerul ne părăsește, la serviciu e iadul pe pământ, apare o criză de sănătate care ne preia atenția și banii pe care îi alocaserăm pentru împlinirea obiectivului nostru de fericire și bogăție - atunci simțim că am eșuat. Ne măsurăm în funcție de realizările și de productivitatea noas-

tră (în funcție de cât de mult *facem*), în loc să ne concentrăm pe evoluția noastră emoțională și spirituală și să ne bucurăm de procesul de învățare, de descoperire și de maturizare.

Am fost învățați că, dacă ne gândim la problemele noastre și le analizăm din toate unghiurile, vom putea să ne schimbăm obiceiurile și să creăm vieți mai împlinite - dar putem să ajungem la fel de blocați în coșmar, dacă ne *gândim* prea mult, ca și dacă *facem* prea mult. La o sută de ani după ce Sigmund Freud a adus psihanaliza, ne-am dezvoltat un vocabular comun, care să ne ajute să înțelegem și să vorbim despre fiecare dintre grijile noastre, mari sau mici. Deși e minunat că suntem mult mai conștienți de sine decât eram înainte, așa-numita vindecare prin vorbire nu ne-a vindecat de frica noastră... și nici nu ne-a arătat cum să trăim o viață plină de curaj.

Problema e că suntem concentrați pe probleme! Toată energia noastră se consumă gândindu-ne la ceva, îngrijorându-ne de ceva și încercând să ne rezolvăm problemele. Ar trebui să ne transferăm percepția la un nivel superior, pentru a putea să accesăm curajul și să imaginăm o lume care nu este asediată de probleme - și să o visăm, efectiv, întru ființare. Atunci când funcționăm de la un nivel superior de conștiință, nu mai percepem *probleme*, ci *situații*, care nu sunt nici bune, nici rele, ci pur și simplu, sunt. Și când procedăm astfel, începem să vedem că în fiecare situație există o oportunitate, dacă o privim, pur și simplu, de la un alt nivel de conștiență.

Dacă rămânem blocați în mintea noastră (ceea ce eu numesc nivelul „jaguarului"), rămânem concentrați pe a încerca să ne depășim obstacolele, prin a ne crea o stare de siguranță în lumea materială. Credem că succesul financiar ne va proteja de rău: ne va proteja de foame și de lipsa de adăpost, de nevoia de a depinde de alții pentru nevoile zilnice. Din păcate, aceste vise

nu sunt sustenabile - chiar dacă am construi o rezervă atât de mare, încât să nu poată fi cheltuită într-o viață, asta nu ne-ar proteja de îmbolnăvirea de o boală mortală sau de pierderea persoanei dragi, într-un accident. În plus, dacă toată lumea ar ajunge la nivelul de bogăție materială către care credem că ar trebui să aspirăm, impactul asupra mediului global ar fi devastator. Imaginați-vă că toată lumea din China și din India ar trăi cu largheţea cu care trăim noi, cei din Statele Unite. Visul american al excesului material nu este realist pe termen lung - și în niciun caz nu îi face fericiți pe americani.

Noi privim succesul social şi ca pe o formă de securitate, aşa că tânjim să fim iubiți şi admirați. Practic, mulți oameni visează astăzi să devină faimoşi, deoarece cred în mod greşit că acesta este biletul către o iubire şi o admirație durabile. Însă costul aprobării celorlalți poate să fie intolerabil de ridicat. Nu există siguranță în lumea materială, indiferent cât de mult ne-ar plăcea să credem că este exact invers.

Curajul sufletului nu înseamnă case mari, maşini frumoase, faimă internațională sau poziție socială, însă putem să ne bucurăm de toate acestea. Dacă ne uităm la crinii de pe câmp, vedem că ei nici nu se zbat, nici nu se străduie, dar se dezvoltă în frumusețe şi abundență. Şi totuşi, noi ne ocupăm de nevoile noastre şi obținem un oarecare confort în lumea materială - însă cel mai mult suntem preocupați de dorul sufletului nostru de a ne folosi la maxim darurile şi talentele şi de a participa la crearea unei lumi mai bune. Noi visăm lumea în care ne-ar plăcea să trăim. Visele noastre încetează să mai fie nişte obiective pe care ne străduim să le atingem şi încep să devină un mod de viață. Ele nu-şi mai au rădăcinile în frica de lipsuri şi de sărăcie şi, în schimb, se înrădăcinează în iubire şi în abundență. Şi, în timp ce visele sufletului ne servesc propriile nevoi, ca indivizi,

ele servesc şi visele lumii. Sunt vise sacre - vise proaspete, creatoare şi capabile să ne insufle pasiunea şi curajul de a acţiona.

Visele care nu creează

Spre deosebire de visele sacre, obiectivele pe care le stabilim pentru noi înşine nu sunt prea creative. Oricât de mult ne-am strădui să materializăm fericirea în viaţa noastră, adesea nu avem curajul sau creativitatea necesare pentru a concepe un mod de a trăi, care să difere radical de cel prezent. În loc să punem la îndoială aşteptările pe care le purtăm cu noi, încă din copilărie, cei mai mulţi nu facem decât să continuăm coşmarul „mediacraţiei" - adică, o cultură în care ne conformăm cu ce e în jur, modelată de media, care pretinde că cinsteşte diferenţa, diversitatea şi creativitatea, dar, de fapt, promovează la extrem sentimentul de apartenenţă şi securitate. Ne e frică să ieşim din tipar şi să facem ceva cu adevărat diferit.

Asta nu înseamnă că nu vrem să ne vedem pe noi înşine ca ceva ce se află deasupra celorlalţi. Autorul şi omul de radio, Garrison Keillor, a ridiculizat această fantezie despre noi înşine, în descrierea pe care a făcut-o utopicului Lake Wobegon - un orăşel fictiv din Minnesota, unde „toţi copiii sunt peste medie". Nu putem să schimbăm legile statisticii şi curbei lui Gauss: umflătura e în mijloc, acolo unde se află cei mai mulţi dintre noi - nu la capătul superior al inteligenţei sau al realizării. Putem să încercăm să deplasăm întregul clopot către dreapta, astfel încât toată lumea să fie ceva mai inteligentă, mai creatoare sau mai productivă (sau să aibă ceva mai mult din orice calitate pe care o admirăm), dar asta nu ne-ar satisface nevoia de a ne simţi „speciali".

Vrem să credem că „eu şi numai eu" suntem suficient de norocoşi, încât să ne aflăm în partea dreaptă a curgeii, în categoria aflată deasupra mediei. Aceasta este mentalitatea care a

dus la scăderea în exigență a testelor de aptitudini, în ultimele câteva decenii. Adolescenții noștri de la liceu par să fie mai buni decât oricând până acum, pentru că notele obținute la teste sunt impresionante. Deși profesorii nu se lasă deloc înșelați, noi, în general, ne bucurăm de convingerea falsă că micuții noștri devin din ce în ce mai deștepți.

Ori de câte ori apare îndoiala legată de faptul că suntem speciali - că ne aflăm în categoria de deasupra mediei - devenim vulnerabili la mesajul convingător al publicității: că putem să ne recăpătăm statutul, folosindu-ne capacitatea de a cheltui. Dacă simțim că devenim absolut la fel cu vecinul nostru, ni se spune că putem găsi o soluție simplă, obținând un obiect comercializat în masă, care ne va exprima unicitatea și „stilul personal". Ne scoatem cărțile de credit și începem să achiziționăm simboluri false ale creativității și importanței noastre, ale faptului că suntem deosebiți.

Întotdeauna sunt fascinat de reclamele pentru mașini, care, în esență, sunt mașinării mari, care înghit cantități mari de combustibili fosili, când mergem din punctul A, în punctul B. În reclame, ele sunt prezentate ca vehicule magice, care ne transportă într-o altă lume, în care întâlnim o grămadă de oameni atractivi, copacii se unduiesc în briza pe care o creăm trecând pe lângă ei (deși, în realitate, emisiile de gaze îi ucid), iar cântecele rock ale tinereții noastre ne răsună în urechi, umplându-ne de vitalitate. O reclamă ciudată promite: „Asta nu e ca vechea mașină a tatălui tău". Stilul nostru personal poate fi definit prin cea mai îndrăzneață și „altfel" marcă de automobil la modă.

Cu toate acestea, dacă am avea vreun dram de originalitate adevărată, n-am conduce deloc. În Olanda, 40 la sută din populație merge la serviciu cu bicicletele, dar americanii tind să creadă că bicicletele sunt pentru copii sau pentru recreere. Ne

place să avem maşini mari şi cultivăm din plin folosirea maşinilor, în ciuda costurilor pe care le impune. Pare a fi imposibil să concepem un alt mod de a trăi. Tot aşa, ne-am convins că nu putem să avem un sens în viaţă, sau să ne aducem bucurie, fără munca grea şi fără concurenţa reprezentată de toate lucrurile din vitrine, din rafturi, din dulapuri, din pod, din pivniţă şi din garaj. În Statele Unite, consumismul a devenit noul opiu al poporului - sau, poate, un opiu „nou şi îmbunătăţit". Ca să ne determine să ne depăşim cinismul, publicitatea şi mass-media au inventat un ambalaj nou şi inteligent pentru consumism. Nu cumpărăm doar nişte lucruri - cumpărăm lucruri produse *în serii limitate*. Însă, dacă, pe rafturile magazinelor cu preţuri mici, găsim păpuşi produse în serie limitată, cât de rare şi demne de a fi colecţionate sunt obiectele pe care le preţuim atât?

Noi nu cumpărăm lucruri, doar ca să ne asigurăm un statut, sau pentru a ţine pasul cu vecinii. Nu; acum cumpărăm ceea ce indică gustul nostru impecabil şi capacitatea noastră de a ne menţine la limita superioară; ne mândrim că ştim care este cel mai tare website sau gadget. Nu mai privim vechile reclame de televizor şi pe cele tipărite. Ne place ca reclamele să fie mai mici, adaptate special la caracteristicile noastre demografice - şi să apară pe pagina noastră de internet, construită într-un mod personalizat. Ne plac reclamele şi ne place să fim la curent cu ce anume putem să cumpărăm. De curând, un studiu al companiei Nielsen despre filme înregistrate, cum ar fi TiVo, a descoperit că, în ciuda temerilor celor care fac publicitate, oamenii se uită la cel puţin jumătate din setul de reclame, atunci când rulează o emisiune înregistrată, în loc să deruleze rapid înainte şi să treacă peste ele.

Ne place să credem că nu e vorba despre consumismul părinţilor noştri, însă aşa este... şi e la fel de superficial şi de dezolant acum, pe cât era şi înainte.

Atunci când suntem prinşi într-un coşmar, nu avem nicio idee despre cum am putea să ne bucurăm de un sentiment al scopului în viaţă, fără să avem aprobarea tuturor. Mamele simt că trebuie să fie perfecte; taţii simt că trebuie să fie tot ce nu au fost taţii lor, iar tinerii simt că trebuie să fie la curent în toate domeniile vieţii lor, înainte de a ajunge în clasa a zecea. Credem că dacă avem reputaţia potrivită, vom avea întotdeauna siguranţa de a fi înconjuraţi de oameni cărora le pasă de noi şi care ne admiră.

A privi în afara noastră pentru a găsi validare, nu este ceva ce funcţionează prea bine. Chiar şi cei mai înverşunaţi admiratori şi suporteri ai noştri s-ar putea să nu fie prezenţi tot timpul, sau să fie geloşi pe noi, în secret şi să se angajeze, în tăcere, în acţiuni de sabotaj sau de trădare, ori să se întoarcă împotriva noastră, atunci când, în sfârşit, găsim curajul de a trăi o viaţă mai plină de creativitate. Cu cât devenim mai sănătoşi şi mai echilibraţi, cu atât vom atrage oameni care ne vor oglindi sănătatea şi echilibrul - şi cu atât mai mult vor începe să se îndepărteze prietenii noştri cei falşi. Dar, atâta timp cât ne complăcem în coşmar, aşa-zişii noştri suporteri se vor aştepta ca noi să rămânem la starea de fapt şi să evităm să visăm la o altfel de viaţă.

E vremea să ne trezim din coşmarul la care am luat cu toţii parte, să renunţăm la nevoia de a reuşi în tiparul mediocru şi să creăm un vis mai creator.

Profeţiile care se împlinesc de la sine

Ne perpetuăm coşmarurile personale şi culturale, atunci când nu ne recunoaştem rolul în co-crearea realităţii. Credinţele noastre subconştiente, care adesea îşi au rădăcinile în frică şi nu în curaj, creează profeţii care se împlinesc de la sine. Cu toate acestea, noi nu înţelegem puterea aşteptărilor pe care le avem, într-o direcţie sau alta.

În anii '60, doi cercetători în sociologie, pe nume Robert Rosenthal şi Lenore Jacobson, au făcut un experiment într-o şcoală generală de stat din San Francisco. Administraţia a fost de acord să lase copiii să dea un anume test de inteligenţă; după aceea, cercetătorii le-au spus profesorilor că testul nu a măsurat numai inteligenţa, dar a şi prezis care dintre elevi pot să atingă cele mai înalte cote în ceea ce priveşte capacitatea intelectuală.

În realitate, testul nu a făcut aşa ceva. Cercetătorii au ales la întâmplare numele unor elevi şi le-au spus profesorilor că aceştia sunt băieţii şi fetele care vor beneficia enorm de înzestrările pe care le au. După un an, toţi copiii au dat un al doilea test de inteligenţă, iar cei care, aveau un potenţial de realizare uriaş au avut rezultate mult mai bune decât colegii lor. Ba chiar, profesorii susţineau că ei citeau mai bine, că se comportau mai bine, că erau mai implicaţi în activităţile şcolare, aveau o curiozitate intelectuală mai mare şi chiar că erau mai sociabili decât ceilalţi. Profesorii şi-au transformat în realitate presupunerea subconştientă pe care o făcuseră în legătură cu aceşti elevi, iar aşteptările lor au devenit o profeţie care s-a împlinit de la sine.

Ca şi aceşti copii, cei mai mulţi dintre noi sunt blocaţi într-o soartă anume, de aşteptările părinţilor şi ale culturii noastre - fie că sunt pozitive ori negative. După scurt timp, asimilăm aceste credinţe şi devenim o versiune a ceea ce se aşteaptă de la noi - indiferent dacă ea corespunde cu cine suntem noi cu adevărat şi cu ce dorim cu adevărat. Unii dintre noi se vor revolta împotriva societăţii - dar, chiar şi aşa, rămânem prinşi în bucla repetitivă, pentru că, în loc să fim creativi, nu facem decât opusul a ceea ce ni s-a spus. Angajarea continuă în rebeliuni provenite dintr-un reflex condiţionat, nu este decât un alt tip de coşmar.

Oricât ne-ar supăra să ne conformăm aşteptărilor culturii noastre, ale părinţilor, ale clasei sociale şi ale vecinilor, credem

că ne va fi greu să găsim curajul pentru a le înfrunta cu adevărat. După o vreme - de obicei, pe la vârsta de douăzeci de ani - cei mai mulți dintre noi cedează și ne autoconvingem că toată lumea trebuie să aibă dreptate - la urma urmei, nu avem ceea ce e necesar ca să ne împlinim obiectivele secrete, iar acum e momentul să renunțăm la „fanteziile copilărești". Strângem cureaua și începem să ne căutăm, cu seriozitate, partenerul potrivit și să constituim toate simbolurile noului vis american. Curând, începem să ne simțim deprimați și prinși în capcană, dar continuăm să trăim în același fel și să sperăm că lucrurile se vor schimba. Am auzit odată, că definiția *nebuniei* este „a face același lucru iar și iar, așteptând un rezultat diferit".

Dacă-i așa, atunci cu toții suntem nebuni.

Pentru a vedea cu ochii *și* cu inima deschise, pentru a co-crea o realitate nouă, visând curajos, trebuie să abandonăm așteptările coșmarului nostru cultural. Altfel, vom materializa, iar și iar, aceleași răni, atrăgând spre noi situații și oameni care ne provoacă să ne vindecăm, în sfârșit, karma. Când începem să ne trezim din coșmar, putem să țesem vise creatoare, care nu sunt distorsionate de eșecurile pe care le-am experimentat în trecut - și n-o să mai simțim că trebuie să *re*-aranjăm oamenii și situațiile din viața noastră, în speranța că, astfel, ne reparăm pe noi înșine. Numai atunci când ne dăm seama că nimic din ce e în viața noastră nu necesită „reparații", vom fi liberi să ne schimbăm.

Co-crearea unei noi realități

Secretul pentru a visa este să nu ne concentrăm doar pe un loc de muncă nou, pe o mașină sau pe un alt partener. Când încercăm să o facem, visul reculează, iar noi ne trezim și ne dăm seama de asta, după cinci ani sau când deja avem doi copii. Nu putem să visăm doar o părticică din imagine - mai degrabă, tre-

buie să ne imaginăm o lume cu totul nouă - după care, toate detaliile se vor aranja de la sine. Nimeni nu poate să administreze creația la nivel micro; putem să punem în mișcare numai forțe uriașe. Iar atunci când detaliile viziunii noastre nu se materializează, e un semn că nu visăm o imagine suficient de măreață.

Atunci când visați o lume nouă, co-creatorul cu care lucrați este universul - forța creatoare care face copacii să crească din semințe și galaxiile să se formeze din praf de stele. Este forța care v-a transformat dintr-un spermatozoid și un ovul nefecundat, într-un bebeluș uman și care v-a proiectat ADN-ul; este declanșatorul misterios care îi spune fiecărei celule ce treabă are - fie că trebuie să se specializeze în a transporta oxigen, ca globulă roșie, fie să producă hormoni, ca glandă. Astfel, accesați inteligența universului, care conspiră în numele vostru pentru a organiza lumea naturală, astfel încât să vă oglindească visul.

Fără îndoială că noi, oamenii, am creat haosul și frumusețea lumii în care trăim: e visul nostru, materializat. De la parcurile îngrijite și până la suprapopulare și la poluarea industrială, de la străzile aglomerate din China și până la calota polară care se topește, până la ursul polar de la grădina zoologică din Central Park - tot ce percepem este creația omenirii, care lucrează împreună - și, adesea, în conflict cu universul. Am fost fideli misiunii care ni s-a transmis în Biblie, să ne folosim de plante și de animale așa cum credem de cuviință - iar natura a reacționat la alegerile noastre. Urmele noastre există peste tot.

Am modelat lumea modernă, cu toată frumusețea și cu toată grozăvia ei. Am modelat și am format și lumea naturală, cu balenele și cu fluturii ei, ca să se potrivească nevoilor noastre - dar nu am creat-o noi, de fapt. Sau am creat-o? Unii fizicieni au postulat „principiul antropic“, pentru a explica ciudatele și extrem de improbabilele coincidențe care au trebuit să aibă loc,

pentru a avea viață inteligentă. Este ca și cum universul ar fi conspirat pentru a crea acest echilibru perfect - și extrem de improbabil - de forțe, care să ducă la viață.

Creaționiștii explică această improbabilitate, spunând că un Dumnezeu a făcut coregrafia întregului dans al existenței - în timp ce evoluționiștii spun că ar trebui să presupunem că soarele, pământul și viața care s-a dezvoltat pe planeta noastră sunt, toate, rezultatele unor evenimente aleatorii. Ca oameni, tendința noastră este să percepem lucrurile în mod dual, ca și cum o tabără ar avea dreptate, iar cealaltă nu; dar dualismul este doar rezultatul dorinței noastre de a forța realitatea să se potrivească într-un pachețel ordonat. Poate că ambele părți nu văd decât o latură a poveștii - e posibil ca, la început, când totul nu era decât vid, conștiința noastră, ca parte din forța Creației, a participat la măreața operă de artă, numită Univers. Conștiința s-a exprimat în lumea fizică, sub formă de Calea Lactee, de centura de asteroizi și de amestecul perfect de elemente care duc la crearea ființelor umane, ce au capacitatea să se întrebe cum au ajuns aici. Poate că facem parte *și* din Creator *și* din Creație, în mod simultan, participând la un dans al evoluției, care este extrem de logic și de capricios, în același timp.

Deși întrebarea dacă noi ne-am inventat pe noi înșine este interesantă, cei mai mulți sunt interesați dacă putem să visăm lumea și în alt fel, la nivel personal. Oare putem să ne făurim familiile, stilul de viață, sensul și scopul pe care îl dorim - sau suntem la mila unor forțe mult mai mari decât noi, care ne sculptează și ne modelează soarta? Oare suntem doar un dinte într-un mecanism de roți dințate, sau ne aparținem nouă înșine și avem un destin personal, pe care putem să-l modelăm și să-l șlefuim?

Poate că, aparent, toate dovezile sunt împotriva faptului că indivizii ar avea ceva de spus în ceea ce privește cursul pro-

priului destin, că ne înşelăm cu o iluzie care ne dă un fals simţ că noi conducem vaporul - când, de fapt, ne aflăm într-o barcă fără cârmă. Putem să acceptăm cu graţie ceea ce ne aşterne soarta, sau putem să ne schimbăm percepţia. Este posibil ca noi să fi visat universul întru fiinţare, dar să nu fim în stare să schimbăm nimic în propria noastră viaţă?

Putem să cârmim barca vieţii noastre şi chiar să chemăm vântul şi să-i schimbăm direcţia - dar, pentru a face asta, e nevoie de acte tăcute de curaj. Este nevoie să lăsăm deoparte nevoia de a mişca vânturile după propriul nostru scop şi, în schimb, să alegem să le deplasăm pentru binele suprem al tuturor. Este necesar să acceptăm responsabilitatea pentru ceea ce schimbăm, în loc să evităm consecinţele. Şi, în primul rând, trebuie să fim atenţi ce anume ne dorim, pentru că ceea ce visăm, aceea vom crea.

Realitate şi percepţie

Ne conducem viaţa, crezând că există lucruri cu care toată lumea poate să fie de acord. O bucată de lemn este o bucată de lemn, iar oamenii de peste tot înţeleg acest lucru. Îi recunoaştem şi proprietăţile: are o greutate, dar poate să plutească, poate să fie arsă, atunci când e uscată şi aşa mai departe.

Conform fizicii newtoniene - o ramură a ştiinţei care explică fenomenele naturale - putem să prezicem cât de repede va cădea bucata de lemn, dacă este aruncată de la înălţime. Buşteanul acela pe care îl putem vedea, atinge, mirosi, gusta şi chiar auzi când cade la pământ, nu conţine niciun mister. Înţelegem şi suntem de acord cu faptul că lemnul este un obiect solid - şi că are anumite caracteristici.

La nivelul de conştienţă la care funcţionează cei mai mulţi dintre noi, lemnul este foarte real şi foarte greu - şi n-am vrea să ne cadă în cap un butuc prea mare.

Pe de altă parte, în mecanica cuantică - ramura științei care explică în ce mod funcționează lumea, la nivel subatomic - vechile idei despre realitate sunt bune de aruncat pe fereastră. Aceeași bucată de lemn, spre exemplu, nu are caracteristici fixe. Cea mai mică unitate de materie - mai mică decât un atom - este o particulă; astfel, lemnul este făcut în cea mai mare parte din aer, plin cu un nor zumzăitor de particule care vibrează în permanență. Particula este o bucățică de „ceva" tare ciudat - dacă îi observăm locația la orice moment dat, nu avem niciun mod de a-i măsura viteza. Dacă măsurăm viteza particulei, devine imposibil să determinăm unde se află. Pe de altă parte, așa cum am menționat mai devreme, însăși natura particulei se schimbă adesea, atunci când este observată: ea poate să capete caracteristicile unei unde, cea mai mică unitate de energie, iar apoi să devină din nou particulă, cea mai mică unitate de materie.

Dată fiind această „realitate" foarte diferită la nivel subatomic, este oare corect să spunem că noi, ființele omenești, suntem creaturi solide, făcute din aer și dintr-o grămadă de particule care zumzăie - sau suntem ființe de energie, făcute dintr-o mulțime de unde de energie? Oare este posibil să fim amândouă - care trec mereu de la o stare la alta? Oare o bucată de lemn este doar un obiect - sau doar așa se întâmplă să o percepem noi? Ce s-ar întâmpla dacă am percepe-o ca pe o serie de unde, ca pe o grupare de energie?

Nu sugerez aici că, schimbându-ne percepția, o bucată de lemn și-ar schimba, în mod magic, natura din lumea fizică (deși unii șamani pe care i-am întâlnit pretind că așa stau lucrurile). Dacă ne cade în cap, o să simțim durere - e un fapt la nivel fizic. Dar, la un alt nivel al realității, atunci când ne lovește o bucată de lemn, se întâmplă altceva. Ne apucăm să explicăm experiența, folosind gânduri, sentimente și metafore. Determinăm sem-

nificația bucății de lemn în viața noastră, scriind o poveste.

Poate ne gândim că cea care ne cade în cap este o creangă uscată, smulsă din copac, de un vânt puternic. Poate simțim că cea care ne provoacă durere și ne face să ne supărăm este o blestemată de bucată grea de lemn. Poate că o percepem ca pe un apel la trezire, pentru că ne scoate din gândurile noastre și ne readuce în lumea fizică, acolo unde trebuie să fim acum, ca să ne ferim din calea furtunii și să ne adăpostim înainte să ne cadă în cap o creangă și mai mare. Bucata de lemn poate să ne amintească de faptul că nu suntem atenți în viață. Oricare dintre aceste povești poate să fie adevărată - sau pot fi adevărate toate: avem puterea să hotărâm pe care dorim să o creăm, pentru a explica faptul că ne-a căzut în cap o creangă uscată.

De cele mai multe ori, lucrurile cu care avem de-a face le simțim la fel de solide ca pe o bucată de lemn. Lucrurile acestea pot fi, de exemplu, copiii noștri, care depind de noi, ori un salariu insuficient, care nu acoperă cheltuielile lunare. Sau, din cauza unei glicemii fluctuante, avem o boală pe care doctorii o numesc „diabet", iar dacă nu suntem atenți la ce mâncăm, la mișcare și la nivelul de insulină, s-ar putea să provocăm în corp, deteriorări pe termen lung. Lucrurile acestea nu dispar din lumea materială - la fel cum nici bucata de lemn nu dispare. Însă lucrurile acestea nu sunt poveștile noastre - ele sunt doar niște cărămizi, cuvintele pe care le punem laolaltă, ca să ne scriem povestea în care suntem victima sărăciei și a bolii, sau supraviețuitorul care trece peste obstacole și peste dificultăți, își păstrează o atitudine optimistă și le dă copiilor iubire din abundență. Situația noastră poate să fie dificilă, dar ea devine un coșmar, numai dacă alegem ca asta să fie realitatea noastră. Folosind faptele și scriind cu ele o nouă poveste, putem să elaborăm scenariul unei experiențe diferite a realității.

Capitolul 2

Scenariile coşmarurilor noastre

Nu vedem lucrurile aşa cum sunt ele;
le vedem aşa cum suntem noi.

ANAIS NIN

Cercetătorii au descoperit că mintea noastră creează, în mod natural, poveşti în jurul faptelor vieţii noastre, iar modul în care ne spunem povestea personală influenţează puternic modul în care ne percepem pe noi înşine, dar şi modul în care ne comportăm. Când tema care revine mereu în poveştile noastre este triumful în faţa adversităţilor, când ne descriem problemele ca apărând pe neaşteptate şi ne amintim cum le-am învins, reuşim să experimentăm starea de bine şi să ne simţim plini de speranţă cu privire la viitor.

Înaintăm cu încredere şi ne asumăm riscuri. Dar când poveştile noastre se concentrează pe structura întunecată a fiecărui nor - întâmplările care au „distrus“ fiecare moment de fericire - probabil că vom avea probleme legate de starea noastră de spirit şi ne vom simţi nefericiţi, neputincioşi şi apatici. Capitolul acesta ne va ajuta să aruncăm puţină lumină asupra scenariilor negative, ai căror sclavi am devenit.

Prinşi în cele trei arhetipuri

Niciunul dintre noi nu a pornim în viaţă, fiind pesimist. De fapt, cei mai mulţi au crezut, cândva, că se vor putea bucura

de un basm, ca în Disney, unde fiecare zi e o distracție nesfârșită și fiecare seară se încheie cu focuri de artificii. Iar după aceea, viața a început să se desfășoare.

Dacă analizăm poveștile pe care le spunem ca adulți, aproape întotdeauna vom vedea că ele sunt variațiuni pe teme străvechi, care au fost reprezentate de-a lungul vremii, în fabule și în basme. Crescând, ne-am prins, fără să știm, într-una dintre cele trei povești arhetipale, care ne promiteau bucurie, dar au sfârșit prin a ne aduce nefericire.

Cele trei basme care devin scenariile de bază ale coșmarurilor noastre sunt:

1. Povestea regelui Midas*, care se transformă în coșmarul „*Nu am destul*".
2. Povestea Regelui Leu, care se transformă în coșmarul „*Sunt prea bătrân și timpul meu a trecut*".
3. Povestea Cenușăresei, care se transformă în coșmarul „*Sunt prea rănită, ca să am vreo putere*".

Atunci când ne dăm seama că trăim în conformitate cu unul dintre aceste scenarii arhetipale, putem să alegem, în mod conștient, să-l îndepărtăm și să începem o poveste nouă. Dar, mai întâi, trebuie să fim cinstiți și să vedem cât de mult ne conformăm unei fantezii de basm, care ne spune ce anume ne va face să ne simțim fericiți și împliniți.

---

* Midas a fost regele Pesinei, un oraș din Frigia, în secolul 7-8 î. Ch. Întrucât Midas i-a găzduit prietenul, Dionisos i-a oferit să aleagă orice recompensă dorește. Midas a cerut ca tot ce atinge, să se transforme în aur. Cererea i-a fost îndeplinită, dar, după un timp, el și-a atins fiica, iar aceasta s-a transformat într-o statuie de aur. Atunci Midas L-a rugat pe Dionisos să-i ia darul înapoi. N. tr.

Atingerea de aur a regelui Midas

După cum spune mitul, regele Midas era un conducător bun, care şi-a arătat ospitalitatea faţă de Silenus (învăţătorul şi credinciosul tovarăş al lui Dionisos), atunci când acesta s-a îmbătat şi a adormit în grădina sa de trandafiri. Dionisos, care este cunoscut ca zeul vinului şi al petrecerilor, a vrut să-l recompenseze pe rege pentru generozitatea pe care i-o arătase prietenului său - dar acest zeu mai era cunoscut şi ca păzitorul tradiţiei misterelor, reprezentând extazul sfânt al creativităţii şi spiritualităţii. Când Dionisos l-a întrebat pe Midas - care deja era un conducător bogat - ce dar doreşte, regele a ales unul material, mai degrabă decât unul legat de arte sau de spirit, pe care l-ar fi putut primi de la Dionisos. Zeul i-a dat, cu reţinere, muritorului darul atingerii de aur: orice avea să atingă lacomul rege, avea să se transforme în aur pur, făcându-l cel mai bogat om din lume.

Midas a fost încântat să vadă cum iarba pe care călca devenea de aur şi pârâiaşul în care şi-a cufundat mâinile a devenit un râu de bogăţie. Toate au fost minunate, până ce lui Midas i s-a făcut foame şi a hotărât că venise vremea cinei. Dar şi-a scuipat imediat vinul înapoi, în pocal, căci acesta se transformase în aur lichid, pe care nu avea cum să-l bea. Iar când a atins mâncarea din farfurie, a transformat-o imediat în ceva ce nu putea fi consumat. Curând, binecuvântarea lui Midas a devenit un blestem, căci nimeni nu îndrăznea să se apropie de el, de teamă să nu fie transformat într-o statuie de aur - şi oricâtă bogăţie ar fi acumulat, era blestemat să rămână flămând, singur şi nemulţumit.

Într-o versiune a mitului, după ce Midas a fost nefericit vreme de mulţi ani şi a trăit izolat de lume, fiica lui l-a implorat să se roage de Dionisos să-l elibereze de blestem. Zeul îi spune că trebuie să se îmbăieze într-un râu sfânt şi să înapoieze darul apelor, pentru ca acum bogăţia lui să poată să hrănească pă-

mântul. Astfel, Midas scapă de atingerea de aur şi, bătrân fiind, este în stare să se bucure, în sfârşit, de frumuseţea regatului său.

Povestea regelui Midas este o metaforă a lipsei pe care o simţim în viaţa noastră. La fel ca el, trebuie să acceptăm că nu putem să scăpăm de această realitate dură: nimic şi nimeni nu poate să umple vidul lăuntric, creat de credinţa că nu avem destul - destui bani, destulă frumuseţe, tinereţe, farmec, iubire, putere sau orice.

La fel ca regele, în tinereţe, cu toţii îi cerem lui Dionisos să ne facă o favoare. Aspectul sărbătoresc al zeului ne îndeplineşte dorinţele încă de timpuriu, aşa că ne dăm voie să petrecem, să facem dragoste şi să trăim viaţa la maxim. Apoi, însă, ne confruntăm cu nevoia de a evolua şi de a ne maturiza, pentru că nu putem să o ţinem în petreceri toată viaţa. Cei care încearcă să facă asta, alunecă încet pe o pantă a decăderii şi degenerării, iar petrecerea se transformă în ceva urât. Cei mai mulţi dintre noi tindem să alegem aceeaşi dorinţă pe care a avut-o şi Midas - atingerea de aur. Ne gândim cum putem să dobândim poziţie socială, bogăţie şi influenţă, iar zeul pare să ne împlinească dorinţele şi începem să ne bucurăm de succes financiar şi carieră.

Dar atingerea de aur pe care o căpătăm, vine cu preţul pierderii unei părţi din sufletul nostru - partea pe care o reprezintă Dionisos, în rolul său de păstrător al tradiţiei misterelor. Începem să uităm celălalt tip de bogăţie, pe care acesta ni l-ar putea oferi: capacitatea de a avea bogăţii spirituale şi nu fizice. Ne îndepărtăm de „beţia" pe care o trăiesc cei care sunt implicaţi activ într-o viaţă artistică şi creativă. Nu ne permitem extazul meditaţiei şi al rugăciunii; în schimb, gravităm către „beţia" vinului şi a substanţelor care ne amorţesc simţurile.

La fel ca în mit, trebuie să ne dăm seama că ne e foame şi sete de altceva. Altfel, oamenii se vor îndepărta de noi, la fel cum

s-au îndepărtat de Midas, în poveste - iar noi ne vom trezi din ce în ce mai izolați și înconjurați numai de lucrurile pe care le-am acumulat. Apoi, la un moment dat, poate că vom cere ajutor, dându-ne seama că trebuie să ne folosim bogățiile și talentele pentru a hrăni din nou Pământul. Poate că vom căuta să trăim experiența unei bucurii uriașe, energia și entuziasmul creativității și al spiritualității - folosind aceste daruri, pentru a acționa în moduri care influențează lumea în bine, sădind semințele schimbării.

Însă, dacă nu urmăm acest curs al acțiunii, vom aluneca în coșmarul de a crede că, dacă am putea să dobândim o bogăție materială mai mare, o valoare mai mare sau o importanță mai mare, în cele din urmă, vom fi satisfăcuți. Atunci când nu cerem ajutorul Divinității - care poate să ne îndrume cum să ne eliberăm de blestem - atingerea noastră începe să transforme totul în noroi. (Dacă vă uitați în urmă, la propria voastră viață, veți vedea când ați avut atingerea de aur - și apoi, când ați pierdut-o și cum ați încercat, cu disperare, să o recăpătați.)

Cu toții avem uneori această atingere de aur și tânjim să ne recăpătăm tinerețea, popularitatea, reputația - sau orice suntem noi convinși că reprezintă cheia fericirii. Însă, spre deosebire de regele Midas, când ne dăm seama că am pierdut acea atingere, nu mai e nimeni care să ne scape de griji. Ne blocăm, așteptând pe cineva care să ne scape de blestem. Când căsnicia noastră se destramă sau compania în care am investit dă faliment, trăim disperare, panică și resentimente. Mai dăm o tură pe la mall sau pe paginile on-line de matrimoniale, cu speranța deșartă că putem să găsim pe cineva sau ceva care să ne ușureze nefericirea.

Când ne e teamă că nu avem destul - destul timp, destui bani, destui prieteni, iubire, putere și așa mai departe - participăm la coșmarul lipsei. Mulți dintre noi merg la cumpărături în fiecare zi, nu pentru că trebuie să o facă, ci pentru că vor să

creadă că, achiziționând ceva, vor avea „destul". Cumpărăm prea multe haine, prea multe jucării și daruri pentru copiii și prietenii noștri, întrucât sperăm că generozitatea noastră va fi „destul" pentru a le câștiga aprobarea și recunoștința. Ne redecorăm casa, sau vrem prea multe, așa ca rata la bancă devine mult prea mare, întrucât ne dorim ca locuința noastră să fie „extraordinară", ca să ne putem distra și să ne impresionăm vecinii cu ea. Dar, indiferent cât de mult cheltuim, sau cât de buni suntem la a găsi afaceri ieftine, niciodată nu putem să avem destul.

Greșeala este că noi credem că ne putem rezolva „problema" de a nu fi sau de a nu avea destul, folosind remediul abundenței materiale. A acumula lucruri și apoi a cheltui bani, dintr-un sentiment de lipsă, nu o să vindece blestemul lui Midas. În schimb, la fel ca în cazul regelui, putem să alegem să visăm la o viață în care *noi suntem* destul, ca să fim fericiți și mulțumiți - indiferent de cât avem sau ce anume deținem.

Pentru a vă trezi dintr-un astfel de coșmar, trebuie să respingeți scenariul prost scris, care impune că „Dacă aș avea _____, aș putea să creez o fericire care să dureze". Numai atunci vă puteți imagina cum este o viață sănătoasă, palpitantă și plină de împliniri. Cu cât mai mult și cu cât mai intens susțineți viziunea că voi sunteți destul și că sunteți înconjurați de abundență, cu atât vă este mai ușor să vă materializați visul în lumea fizică.

Momentul de transformare a regelui Leu

Un alt mit pe care îl re-creăm neintenționat în viața noastră este acela al regelui Leu. Povestea, care a fost transformată într-un film Disney și într-un musical uluitor, este despre un pui de leu, care scapă de complotul unchiului său cel rău de a-l ucide și de a pune stăpânire pe tronul tatălui său. Puiul fuge în tufișuri, unde crește în compania unui porcușor umil și a altor crea-

turi ale pădurii. În cele din urmă, uită că e moştenitorul unei împărăţii, până ce iubita sa îl găseşte şi îi aminteşte de strămoşii săi şi de posibila lui măreţie. Atunci, tânărul leu se întoarce să-l înfrunte pe unchiul său şi să-şi ceară înapoi dreptul regal din naştere şi puterea furată.

Coşmarul acesta - cunoscut şi sub forma „O să vină şi vremea mea" - este unul căruia îi cad pradă mulţi oameni, căci tânjesc după clipa în care importanţa lor va fi recunoscută. Dar coşmarul îi face să creadă că: *afacerea la care tocmai lucrez este fantastică şi o să mă aducă în locul ce mi se cuvine în viaţă.*

Deseori, un bărbat va căuta la partenera sa inspiraţia şi motivaţia pentru a-şi manifesta măreţia, crezând în ideea că, în spatele oricărui bărbat de succes, se află o femeie minunată. Bărbatul poate să caute o femeie care să-i dea încredere sau să-l inspire să fie rege. Dar această sarcină tinde să fie descurajantă pentru o femeie, care trebuie să fie mama partenerului său şi, în acelaşi timp, să-şi păstreze vie atracţia pentru el şi să-l crească, aducându-l de la stadiul de pui, la cel de prinţ şi apoi de rege. Femeia care se înhamă la o astfel de sarcină trebuie să-şi lase propria ei viaţă deoparte şi să trăiască indirect, prin succesul bărbatului ei. Iar dacă leul nu reuşeşte, el va da vina pe femeie.

Bărbaţii nu sunt singurii care rămân prinşi în acest coşmar - şi femeile pot fi seduse de dorinţa de a fi importante. Cum toţi avem un aspect feminin şi unul masculin, partea masculină, în special, este vulnerabilă la coşmarul regelui Leu. Astfel, când o femeie cedează puterii acestui mit, ea trebuie să cheme partea feminină a sufletului ei să-i vină în ajutor, căci ea nu va avea o „soţie" care să o sprijine în eforturile ei de afirmare. Preţul va fi mare: partea feminină, grijulie, va fi compromisă şi se va estompa, făcând-o ca, în cele din urmă, să simtă o amărăciune pro-

fundă pentru că este exclusiv în slujba părții masculine, care caută realizări și recunoaștere.

Mai există un mod în care o femeie cedează la acest mit. Se poate ca ea să vadă potențialul măreției în bărbatul pe care îl iubește, în timp ce acesta este incapabil să-l recunoască, sau nu e dispus să o facă. Oricât de mult ar încerca să-și ajute partenerul să se dezvolte și să reușească, acesta va continua să-i refuze ajutorul. Aceasta este o lovitură din care oricărei femei îi este greu să-și revină, pentru că, după o vreme, ea va ajunge să-și disprețuiască partenerul și își va pierde tot respectul pentru el.

Coșmarul regelui Leu este o capcană fatală, pentru bărbații sau femeile care simt că viața le datorează ceva, sau că le rezervă vreo glorie lumească secretă. Desigur că viața ne oferă posibilitatea de a atinge gloria, dar aceasta e de natură spirituală și creatoare. Atunci când nu ne ridicăm la înălțimea sentimentului nostru lăuntric, legat de potențialul pe care îl avem, rămânem cu sentimentul pe care îl exprimă Marlon Brando, în filmul *On the Waterfront*... că ar fi putut să fie un „competitor".

Dacă nu își dă seama de coșmar, un bărbat prins în fantezia regelui Leu se va concentra pe inamicul său foarte puternic, reprezentat în mit de către unchiul său. Se va convinge că, dacă ar putea să elimine oribilul mascul dominant, care deține poziția și puterea pe care o dorește el, ar putea să-și revendice din nou tronul care este al lui de drept, așa că așteaptă să vină vremea lui și își așteaptă oportunitatea... dar aceasta nu vine niciodată. Adversarul poate să fie tatăl lui, șeful sau chiar un rival într-o relație amoroasă.

În cele din urmă, ne dăm seama că, la fel ca tânărul rege Leu, suntem prinși într-un coșmar numit „Sunt prea bătrân și vremea mea a trecut". Motivul este acela că basmul nu se adeverește niciodată în viața reală. N-o să ne recăpătăm împărăția,

pentru că nu mai putem avea din nou 22 de ani şi o lume întreagă de posibilităţi în faţa noastră. Aşteptând să vină momentul nostru, suntem copleşiţi de teama că toate uşile se închid. Ajungem să ne măcinăm că suntem bătrâni şi obosiţi şi că nu mai putem concura. Întotdeauna există cineva mai tânăr decât noi, care va accepta un salariu mai mic, sau care îi poate oferi potenţialului partener romantic, un trup mai frumos.

Mulţi dintre clienţii mei fac parte din generaţia baby-boom*; acum au 50 şi ceva de ani şi vor cu disperare să-şi reinventeze viaţa, dar se agaţă cu încăpăţânare de coşmarul: „Sunt prea bătrân şi vremea mea a trecut". Le este teamă să se desprindă şi să trăiască într-un mod creator, sau să-şi asume riscuri. Când reuşesc să iasă din acest basm, îşi dau seama că încă nu şi-au trăit cele mai creatoare zile ale vieţii lor.

Apoi, mai e un lucru, pe care mi l-a spus o prietenă psiholog, specializată în probleme legate de angajamente: acela că, oricât de pesimişti ar fi clienţii ei de 30, 40 sau 50 de ani, în legătură cu găsirea unui companion, cei care exprimă cea mai mare nelinişte în legătură cu acest subiect sunt cei de 20 de ani. Credinţa că timpul a trecut şi că e prea târziu ca să ne împlinim visele poate să ne lovească la orice vârstă şi să ne îngheţe de frică şi de îndoială de sine. Mama mea şi-a găsit iubirea la 79 de ani, dar pun pariu că, pe când avea 20, se simţea ameninţată de toate fetişcanele de 17 ani, cu care credea că se află în competiţie.

Ne simţim bătrâni, nu pentru că avem o anumită vârstă, ci pentru că, într-un fel, credem că ne-a trecut timpul. Nu înţelegem calculatoarele sau jocurile video, nu putem să acceptăm fil-

* **baby boom** este termenul folosit pentru orice perioadă marcată de o rată ridicată a naşterilor, când numărul de naşteri trece de 2% din totalul populaţiei. In Statele Unite, o asemenea perioadă s-a înregistrat între anii 1946-1964. n.tr.

mele acestei generații. Nu mai descoperim lucruri noi, nu ne mai supunem la provocări și nu ne mai asumăm riscuri. În schimb, dăm drumul la postul de radio cu melodii vechi și declarăm că toată muzica de azi e îngrozitoare. Începem să le transmitem prietenilor e-mailuri ironice, despre memoria care ne lasă și despre încheieturile înțepenite, căci suntem convinși că declinul inevitabil a început deja.

Cu toate acestea, nu toată lumea crede în ideea că, cu cât suntem mai bătrâni, cu atât îmbătrânim mai mult. Cunosc persoane de 80 de ani, care sunt mult mai plăcute și distractive decât mulți oameni de 30, fiindcă trăiesc viața cu pasiune. Simt că încă nu și-au trăit anii cei mai buni, că cele mai bune cărți încă nu au fost scrise și cea mai bună muzică nu a fost compusă încă. Poate că au genunchii mai înțepeniți sau rezistența fizică le este mai scăzută, dar ei nu fac parte dintr-o poveste intitulată: „Încet, încet, alunec către umbrele morții, iar de aici înainte nu mai pot merge decât în jos".

În viață există a doua șansă (și chiar a treia, a patra și a cincea), dar atunci când suntem prinși în coșmarul regelui Leu, simțim că nu e adevărat. Amintiți-vă ce înseamnă coșmarul: înseamnă că povestea nu se termină în modul în care trebuie să se termine. Astfel, pe cât de mult ne dorim să prindem o nouă oportunitate, atunci când aceasta apare, ne lipsește curajul de a acționa, întrucât suntem blocați în vechiul refren: „Ooo, dar eu nu sunt bun la asta. Am mai încercat și altă dată și n-am reușit". Frica de a nu reuși ne paralizează cumplit. Întrebarea pe care ar trebui să ne-o punem nu este „Oare e prea târziu ca să trăiesc o viață plină de pasiune și scop?", ci „Cum să încep chiar de azi?".

E adevărat că nu toate oportunitățile ne vor apărea încă o dată. De exemplu, nu prea poți să devii balerină la 42 de ani, dacă până atunci n-ai făcut niciodată balet, dar dacă vrei să ajun-

gi în inima visului tău - cum ar fi aspirația de a dansa și de a fi pe scenă - atunci o să începi să vezi moduri în care poți să-l materializezi. Nu trebuie să creați un coșmar în care viața voastră s-a sfârșit, cu mult înainte ca trupul să înceapă să se deterioreze. Puteți să vă păstrați o sete de experiențe noi și o stare de contemplare a miracolului care este viața însăși.

Pantoful de cleștar al Cenușăresei

În povestea Cenușăresei, o fată foarte harnică și cu inimă bună este atât de rău tratată de mama și de surorile ei vitrege, încât viața sa este un adevărat iad. Dar, într-o noapte magică, nașa-zână a Cenușăresei, o salvează din nefericirea ei, transformând un dovleac, într-o caleașcă, șoriceii, în vizitii și zdrențele Cenușăresei, într-o rochie minunată și în pantofi de cleștar. Atunci, fata are ocazia să meargă la balul de la palat, să câștige iubirea prințului și să devină regina ținutului. Deși Cenușăreasa a fost rănită de familia ei, prințul nu o vede ca pe o fată chinuită, ci ca pe o fată frumoasă și vrednică de a dansa cu el. Astfel, când vine momentul ca magia să se termine, iar Cenușăreasa dispare în noapte, prințul strânge iubitor papucul de cleștar la piept și jură să-și găsească, cu orice preț, prințesa. Caută peste tot și, în cele din urmă, reușește să potrivească papucul în piciorul micuț al unei biete fete în zdrențe și când descoperă că ea este femeia frumoasă de care s-a îndrăgostit în noaptea aceea, la lumina lunii, o aduce în viața de bogăție și de confort pe care o merită.

În zilelor noastre, multe femei se cred Cenușărese, abuzate și neglijate, dar sortite să-și trăiască momentul de magie și să fie salvate de un prinț chipeș și bogat (sau, cel puțin, de un loc de muncă încântător). Din păcate, când magia se termină la miezul nopții, iar prințul se dovedește a fi o broască, bea prea mult și are un trecut cam pătat, nu mai există nicio scăpare. Nu mai

vine nimeni, pentru că fata e prea rănită ca să găsească papucul de cleştar, să şi-l asume ca fiind al ei şi să ceară cheile de la castel. Cenuşăreasa rămâne blocată în coşmarul cunoscut astfel: „Sunt prea rănită, ca să am vreo putere asupra vieții mele".

Adesea, la fel ca în poveste, o femeie prinsă în acest arhetip va învinovăți alte femei pentru nenorocirile sale: mama vitregă cea rea, care a obligat-o să fie altcineva decât Sinele ei adevărat, devine mama care niciodată nu şi-a apreciat cu adevărat fiica cea minunată. Surorile vitrege, atât de crude, sunt acum alte femei, care distrug potențialul Cenuşăresei, spunându-i că nu e destul de bună ca să câştige inima prințului, sau ca să obțină o viață deosebită. Femeile care suferă din cauza propriilor lor răni vor acționa adesea răutăcios sau competitiv, mergând până într-acolo încât să fie de-a dreptul rele şi, în încercarea de a se simți bine, îi spun unei prietene că visează la prea mult. Chiar şi femeile care vor să aibă o atitudine de sprijin şi de iubire față de alte femei, pot să întărească credințele distructive şi de neputință ale prietenelor lor, avertizându-le că „nu există bărbați buni" şi că „aceasta e o lume a bărbaților, aşa că fii pregătită să suferi".

O variantă masculină a temei Cenuşăresei este cea a Omului Păianjen, a lui Superman, sau a altor super-eroi de benzi desenate, care sunt destul de norocoşi încât să dobândească puteri magice şi admirația tuturor cetățenilor de pe Pământ. Cu toate acestea, ei nu pot avea relații romantice pline de iubire, întrucât toate femeile care se îndrăgostesc de ei sunt condamnate la distrugere. Lois Lane, iubita lui Superman, şi toate celelalte fete trebuie date la o parte, ca să nu fie rănite – iar super-eroii nu pot nici măcar să le spună vreodată cât de mult se prăpădesc de dorul lor.

Povestea aceasta – care este mereu folosită în benzile desenate şi în filme – i se potriveşte bărbatului care nu-şi poate imagina că ar putea exista o femeie care să accepte un super-

erou cu probleme. În schimb, credința că *În ciuda aparenței că sunt puternic, sunt prea rănit ca să găsesc fericirea - n-o să fac decât să stric totul și să fiu iar nefericit*, îl blochează într-un coșmar de victimizare.

Să ieșim din coșmarul de victimizare și neputință

Mulți oameni sunt răniți emoțional, căci durerea face parte din existența omenească. Totuși, a deveni victime în urma acestor răniri este un cadru în care includem acest fapt. Ne luăm durerea și creăm o poveste exotică de suferință și victimizare. Nu e suficient că părinții noștri au divorțat, pe când aveam șapte ani și nu am apucat să-l vedem pe tata, atât cât ne-am fi dorit, dar ne spunem nouă înșine, potențialilor noștri parteneri de relație și terapeuților că „am probleme legate de intimitate, de când tata a părăsit-o pe mama, pe frații mei și pe mine și ne-a lăsat singuri". Ne place să adăugăm detalii, ca să facem povestea mai convingătoare și creăm o dramă care ne prinde în capcană.

Povestea victimizării este omniprezentă și creează o cultură a celor neajutorați, care se exprimă în multe feluri. Vorbim despre problemele și nefericirile noastre cu străinii de lângă noi, ca să înțeleagă de ce nu ne stă în fire să îndeplinim sarcini dificile - cum ar fi să stăm să ne vină rândul, sau să ne îngrijim de propriile nevoi, în loc să așteptăm pe altcineva să o facă. Mișcarea self-help e ticsită de oameni care își cheltuie toată energia, analizându-se pe ei înșiși și „problemele" lor, șlefuindu-și poveștile, iar și iar, în loc să iasă din ele. Iată cum mi s-a prezentat o femeie pe care am cunoscut-o la o petrecere: „Aproape că n-am vrut să vin la petrecere astă seară, pentru că nu mă respect pe mine însămi".

Chiar și celor care iau în râs cultura victimizării le place să se definească drept victime ale altora, care doar pretind că

sunt victime. Concurăm să vedem cine are de purtat povara cea mai grea: Cine a suferit mai mult? Ale cui dureri şi probleme sunt mai mari? Cine are o scuză mai bună, ca să nu fie primul care spune „iartă-mă"? Frunzărim dosarul din mintea noastră, care poartă eticheta „Poveşti despre rănile mele" şi scoatem din el un teanc de foi - pe care le fluturăm în faţa altora, susţinând că poveştile noastre dovedesc că merităm milă, un tratament special şi scutirea de responsabilitate în relaţiile noastre. Validarea durerii noastre ne poate ajuta să ne descoperim punctele forte şi să învăţăm lecţii valoroase, dar când intrăm în conspiraţia coşmarului de a fi atât de răniţi, încât nu ne putem reveni, devenim schilodiţi emoţional, mental şi spiritual. Încă o dată, dăm crezare propriei noastre neputinţe şi devenim paralizaţi.

Trei personaje în repertoriu

Ca să existe o victimă, trebuie să existe un torţionar. Dacă vrem să ne fie milă de noi înşine, trebuie să avem un agresor pe care să dăm vina pentru starea noastră jalnică de neputinţă - iar dacă nu putem identifica un astfel de agresor, va trebui să-l inventăm. După ce ne-am găsit agresorul, trebuie să inventăm posibilitatea de salvare. Avem nevoie de un *deus ex machina**, care poate să coboare în viaţa noastră şi să ne rezolve toate problemele. Tânjim după un tătic, după un Făt Frumos sau după un înger al compasiunii, care să vină să ne salveze.

Păstrătorii Pământului spun că toate poveştile pe care le scriem pentru a ne explica realitatea au ca personaje cuceritorul,

* termen preluat din *Ars poetica*, scrisă de poetul roman Horaţiu, care denumeşte o maşinărie (trapă, macara etc.) prin care o persoană, un grup sau un lucru apar dintr-odată, la momentul potrivit, pentru a salva, în mod convenabil şi neaşteptat, un personaj aflat într-o dificultate, aparent de nerezolvat. Metoda a fost folosită foarte mult în tragedia greacă din antichitate. N.tr.

indianul şi preotul. Cuceritorul este tipul cel rău, care îl persecută pe nenorocitul de indian, care e victima şi a cărui singură speranță este să fie salvat de preotul cel nobil. Aceste trei personaje se comportă într-un mod previzibil şi creează aceleaşi intrigi obosite; până nu scăpăm de ele, ne trezim prinşi mereu în ele.

În propriile noastre poveşti şi basme, folosim aceleaşi arhetipuri ale agresorului, victimei şi salvatorului: În povestea regelui Midas, Dionisos este agresorul, victima e regele, iar salvatorul este fiica mai mică a lui Midas, care îi spune să-şi pledeze cazul în fața lui Dionisos. În regele Leu, agresorul e unchiul cel rău, victima este puiul, iar salvatorul e iubita lui. În povestea Cenuşăresei, rolul agresorului este jucat de mama şi surorile vitrege, victima este Cenuşăreasa, iar salvatorul e prințul. Observați cum toate aceste poveşti sunt scrise din punctul de vedere al victimei. Şi, după acelaşi tipar, tindem şi noi să scriem scenariul coşmarurilor proprii, din perspectiva noastră, ca victime ale unei persoane pline de cruzime, sau ale unei întâmplări îngrozitoare. Problema e că, de fiecare dată când ne descriem în acest fel, scriem poveşti de neputință şi nonimplicare. Victima din noi descrie motivele pentru care nu putem să avem ceea ce vrem.

Însă, uneori, povestea este scrisă din punctul de vedere al agresorului - mai ales de bărbați, cărora le place să creadă că sunt războinici puternici şi drepți, a căror duritate şi caracter răzbunător sunt justificate. Când ne trezim că ne lăudăm despre marea afacere pe care tocmai am făcut-o, despre cum ne-am înfrânt adversarul sau cum ne-am învins boala, ne identificăm cu un cuceritor. Tot aşa, putem alege să scriem povestea din punctul de vedere al salvatorului, căci vrem să ne felicităm pentru cum ne salvăm partenerii de ei înşişi, sau cum ne sacrificăm - cu noblețe - viața şi independența, pentru copiii noştri.

În realitate, toate aceste trei personaje sunt interschimbabile, iar noi trecem de la un rol la altul - de la victimă, la nobilul salvator al altor victime, sau de la nobilul salvator, la agresorul supărat şi convins că numai el are dreptate. De exemplu, după atacurile teroriste de la 11 septembrie 2001, asupra turnurilor gemene din New York şi asupra Pentagonului, întreaga planetă a sprijinit Statele Unite. Noi, americanii, am câştigat o uriaşă simpatie politică pe tot globul şi, împreună cu aproape toată lumea, ne-am considerat a fi victimele unui eveniment tragic.

Dar, la numai câteva luni după aceea, am irosit acea simpatie, iar astăzi, oamenii din mai multe părţi ale lumii percep Statele Unite ca pe un agresor care dă cu pumnul şi răneşte cetăţeni nevinovaţi, încercând să scape planeta de „cei răi“ şi să o facă un loc în care democraţia să poată să existe în siguranţă. Între timp, mulţi americani găsesc justificare pentru tortură şi pentru încălcarea drepturilor civile, întrucât se percep ca fiind luptători drepţi împotriva terorismului. Niciuna dintre aceste poveşti - a americanilor ca victime, ca salvatori sau ca agresori - nu pare să ajute planeta să creeze un vis mai bun, ci doar un ciclul nesfârşit de suferinţă şi răzbunare.

Făcând exerciţiul următor, veţi descoperi cum vă transpuneţi în cele trei roluri arhetipale şi veţi recunoaşte cât de inutile şi de paralizante sunt vechile şi obositele poveşti, care au ca personaje pe propriul vostru rege Midas, rege Leu sau Cenuşăreasa.

Exerciţiu: Descoperiţi agresorul, victima şi salvatorul din povestea voastră

Scrieţi povestea celei mai recente jigniri pe care aţi suferit-o, fără să omiteţi niciun detaliu, pe măsură ce vă istorisiţi suferinţa. Înfrumuseţaţi-o cu planul vostru de răzbunare, descriind ce o să faceţi ca să schimbaţi lucrurile şi să-l transformaţi pe

torționar, într-o victimă. Explicați cum o să vă salvați - pe voi înșivă sau pe altcineva - din această situație sau dintr-una similară.

Povestea poate să sune cam așa:

Idiotul de antrenor de fotbal al fiului meu a refuzat să-l lase să joace în poziția lui favorită. Ieri, fiul meu a plâns din cauza asta. Eu m-am înfuriat și i-am spus că, data viitoare când mai are antrenament, o să-i spun antrenorului ăluia ce cred eu despre decizia lui tâmpită, de a lăsa un alt copil să joace în poziția aia.

Sau...

Fostul meu soț a pierdut documentele importante de care aveam nevoie ca să ne declarăm impozitele anul ăsta, iar contabila îmi spune că trebuie să le refacem - că, dacă nu, s-ar putea să avem un audit. L-am sunat pe fostul și i-am spus că m-am săturat de lipsa lui de responsabilitate care îmi distruge viața, iar el m-a făcut târfă și mi-a închis telefonul. Mă îngrozește posibilitatea unui audit și sunt pregătită să-l omor. Indiferent de ce fac eu, el are puterea să-mi distrugă viața și să mă facă nefericită.

Acum, întocmiți lista de personaje și identificați cine joacă rolul de victimă, de agresor și de salvator. Observați că aceeași persoană poate să joace roluri diferite, în diferite momente ale poveștii; victima se supără atât de rău, încât se transformă în agresor, sau salvatorul neapreciat devine victima. Analizați-vă povestea îndeaproape și întrebați-vă dacă vreun personaj din ea preia un rol care să nu fie de victimă, de agresor sau de salvator.

Care este titlul poveștii? Ar trebui să fie numele problemei voastre, astfel încât prima poveste să fie: „Nu sunt corecți cu copilul meu", iar a doua: „Fostul mă face nefericită". Titlul este modul în care definiți faptele, astfel încât să creați o problemă.

Adevărata problemă este că v-aţi confundat povestea cu realitatea. Istorisirea voastră este un coşmar de suferinţă, din care nu puteţi scăpa, atâta vreme cât vă agăţaţi de el. Fostul nu te face nefericită; *tu* te faci nefericită. El e doar cine e el - iar ăsta este motivul pentru care ai şi divorţat de el. Dar, deşi nu mai locuiţi împreună, el încă mai joacă rolul pe care i l-ai atribuit.

Analizaţi-vă povestea îndeaproape şi gândiţi-vă dacă există vreun mod de a vă rezolva problema, printr-o acţiune anume. Oare, aceasta v-ar determina să jucaţi din nou rolul victimei, al agresorului sau al salvatorului? Dacă aşa stau lucrurile, înseamnă că nu faceţi decât să scrieţi încă un capitol din coşmarul pe care va trebui să-l trăiţi.

Într-un exerciţiu ulterior, veţi scrie un alt scenariu pentru această poveste - unul în care nici voi, nici altcineva nu îşi asumă rolul victimei, al agresorului sau al salvatorului.

Eliberarea de lanţurile karmice

Poveştile la care subscrieţi devin coşmarurile pe care le trăiţi cu ochii deschişi - iar ele vă orbesc, împiedicându-vă să vă vedeţi puterea de a visa şi de a crea. Ele devin bagajul vostru karmic. Ca o fantomă care trage după ea nişte lanţuri grele, purtaţi cu voi greutatea propriilor poveşti, peste tot pe unde mergeţi; ele se manifestă în viaţa voastră, iar şi iar - deşi detaliile pot fi puţin diferite. De fapt, psihologii admit în secret că, uneori, se străduiesc din răsputeri să rămână treji în timpul şedinţelor cu pacienţii, pentru că, deşi clienţii lor cred că povestea lor personală e nemaipomenit de dramatică, practic, ea este aceeaşi poveste veche, spusă şi respusă.

Poveştile noastre formează baza mitologiei personale. Tatăl care încearcă să-şi salveze fiul de antrenorul de fotbal, cel mai probabil, îşi foloseşte fiul ca să-şi aline propria lui poveste

despre tratamentul nedrept pe care l-a primit în tinerețe. Femeia, al cărui fost soț o face nefericită și care se gândește la răzbunare, încearcă să-și liniștească sentimentul că a pierdut controlul în propria ei viață, prin fostul ei soț. Ambii îl folosesc pe „celălalt", pentru a încerca să-și vindece propriile răni.

Deși uneori avem curajul să scăpăm de poveștile noastre psihologice și karmice, de obicei, pur și simplu, punem capăt situației și o creăm din nou, într-un alt domeniu al vieții noastre. Noul șef este la fel de tiran ca și vechiul șef - numai că ne persecută într-un mod ușor diferit. Noua prietenă se transformă în scorpia aceea de fostă soție. Sau reconstruim relația pe care am avut-o cu tata, prin aceea pe care o avem cu fiul nostru, cu partenerul de afaceri sau chiar cu președintele țării. Pentru a rupe aceste lanțuri karmice, trebuie să lăsați la o parte nenumăratele motive pentru care nu puteți să aveți ceea ce vreți. Motivele de genul celor care urmează formează nucleul poveștii voastre:

- Pentru că părinții mei aveau o atitudine critică, nu pot să am o părere bună despre mine. Nu sunt „destul"de ....
- Pentru că am fost discriminat, am pierdut oportunitățile care mi-ar fi permis să-mi îmbunătățesc viața. Sunt bătrân și vremea mea s-a dus.
- Pentru că nu pot avea ceea ce vreau, sunt prea rănit ca să-mi creez din nou fericirea.

Analizându-vă faptele, aparent de neschimbat, din viața voastră, s-ar putea să spuneți: „Dar nu caut scuze. Faptele astea sunt foarte reale". Poate că, într-adevăr, sunt foarte reale pentru voi. Însă este ușor să confunzi trecutul, cu prezentul și cu viitorul și să percepi faptele într-o realitate fixă - când s-ar putea ca ele să nu fie deloc fapte. „Faptele" voastre sunt doar niște credințe, înrădăcinate în amintiri.

Creierul vostru nu distinge între ce se întâmplă în momentul prezent şi ce anume trăiţi ca experienţă, atunci când repovestiţi ceva despre trecut. Specialiştii în ştiinţe neurologice descoperă că, la nivel sinaptic, un eveniment real şi unul de care vă amintiţi sunt înregistrate în neocortex şi în sistemul limbic, în acelaşi fel şi cu aceeaşi intensitate. Atleţii de carieră ştiu că, pentru a avea cea mai bună performanţă, trebuie să înceapă prin a se vizualiza cum parcurg un traseu de schi perfect, sau cum trimit mingea de golf exact în gaură. Atleţii care se văd primind o medalie de aur, nu au o performanţă la fel de bună ca cei care se vizualizează terminând, efectiv, traseul cu bine, deoarece primii doar visează la ceva ce îşi doresc, pe când ceilalţi aştern căile neuronale pentru a parcurge perfect un traseu.

De fapt, de fiecare dată când retrăiţi o rană veche, aceasta consolidează calea sinaptică. Astfel, ori de câte ori spuneţi povestea intitulată: „Profesorul meu din clasa a treia mi-a spus că sunt leneş şi că n-o să reuşesc nimic în viaţă“, angoasa pe care o simţiţi nu se datorează redeschiderii vechii răni, ci provine de la noua durere pe care o creaţi derulându-vă născocirea. Poate credeţi că nu faceţi decât să vă eliberaţi şi să scăpaţi de vechea ruşine şi mânie, dar creierul vostru ştie altceva. Voi îi daţi poveştii, viaţă, impregnând-o cu energie şi făcând-o să fie realitatea voastră de azi.

Cu alte cuvinte, cu cât ne repetăm mai mult poveştile dureroase, cu atât se adânceşte şanţul de-a lungul acelor căi neuronale. În cele din urmă, ele devin ca nişte canale, în care experienţele noastre se cufundă mereu, urmând calea minimei rezistenţe. De-a lungul acestor căi neuronale, transmitem cea mai mare parte din ceea ce recepţionăm la nivel senzorial şi din modul în care percepem lumea; astfel, suprapunem faţa fostei noastre soţii, peste cea a noii prietene, sau pe cea a mamei noastre cea rea, peste figura noului şef.

De-a lungul anilor, mulți artiști, scriitori și lideri religioși au înțeles, în mod instinctiv, că creierul nu poate să facă diferența între o întâmplare „reală“ și una „percepută“. Ei au creat ritualuri publice, sau spectacole, care îi permiteau unei comunități să scoată la suprafață sentimente ascunse de agresiune, durere sau împăcare.

Teatrul Kabuki din Japonia este un exemplu excelent în acest sens. Kabuki își are originea la începutul secolului al XVII-lea, ca o formă de comedie, dar după dizgrația în care a căzut Japonia după cel de al doilea război mondial, actorii Kabuki au devenit rigizi și constrânși, cu mișcări trunchiate și cu gesturi aproape dureroase, pentru a reprezenta pierderea suferită națiunea lor. La fel, teatrul grecesc le aducea oamenilor vindecare și ușurare. Chiar și mesa catolică, în esența ei, aduce o eliberare de elementele umbrei - durere, suferință, violența care zace în fiecare dintre noi și pe care o ascundem în umbrele conștienței noastre, pentru că ne face să ne simțim foarte prost. Dacă ne uităm îndeaproape, la mesa catolică, vedem că ea este plină de imagini ce întruchipează chinuri cumplite și care sunt transformate în extaz, prin Învierea lui Iisus Christos. Multe ritualuri religioase îi permit creierului să recunoască, să simtă și să ne prelucreze emoțiile dureroase, într-un mod arhetipal.

Atunci când nu reușiți să lăsați deoparte suferința, aceasta devine ca un demon pe care nu l-ați exorcizat - un monstru înnebunit, care așteaptă să i se dea drumul. Puteți să alungați acel demon - numindu-l, poate, ceva de genul „Nevoia mea de a-mi face fosta soție să înțeleagă că e nebună de legat“ - și apoi ordonându-i să iasă din sufletul vostru. Dar el nu poate să fie alungat, până ce nu este înlocuit de ceva nou și mai dătător de putere. De exemplu, dacă sună telefonul și numărul afișat este cel al fostei soții, nu trebuie să scoateți la iveală vechiul scenariu și să înce-

peți să gândiți: *O, nu, iarăși e ea! O să-mi vorbească despre cum îmi neglijez copiii, iar eu o să mă simt jignit și o să mă supăr. Așa face întotdeauna.* În schimb, puteți să aranjați scena pentru o nouă poveste, acordându-vă rolul unui bărbat care își asumă responsabilitatea pentru sine, dar care nu preia poverile altora. Puteți să fiți deschiși la posibilitatea ca fosta soție să nu vă atace, fiindcă nu mai purtați ditamai ținta pe spate.

Alegerea de a ieși din vechiul scenariu - chiar și într-un moment neînsemnat ca acesta - necesită un mare curaj. Trebuie să observați povestea care se naște instantaneu și să lăsați la o parte nevoia de a vă simți în siguranță - din moment ce ea vă face să porniți la luptă. Știți foarte bine că fosta soție s-ar putea să vă acuze iar, dar, presupunând că așa stau lucrurile, aranjați în așa fel încât să se desfășoare chiar acel scenariu. Întrucât aveți deja stabilită o dinamică, ea o să se apuce să deruleze scenariul, la fel cum un muzician care, auzind primele note dintr-o melodie, se alătură în mod instinctiv. O să o luați de la *salut* și niciunul dintre voi n-o să sară peste vreo replică din scenariu.

Atunci când aveți curajul să vă lăsați la o parte așteptările negative și să spuneți: „Bună, cum te mai simți astăzi?" și apoi să vă dați voie cu adevărat să fiți deschiși la orice ar urma, vă treziți din coșmar. Puteți să ascultați acuzațiile sarcastice pe care vi le proferează, dar n-o să-i atribuiți rolul de agresor, iar vouă pe cel de victimă.

Nici măcar n-o să fiți tentați să vă asumați rolul mai nobil - și, aparent, mai puternic, de salvator - arătându-i că e prinsă în drama ei și sperând să o aduceți pe drumul cel bun. În schimb, puteți găsi un alt vis, mai bun, numit: „Eu și fosta mea soție creăm pace" și să o invitați să participe și ea la el.

S-ar putea să vă refuze, dar asta e hotărârea ei.

Voi puteți să alegeți altceva.

Natura trecătoare a lucrurilor

Pentru că avem o nevoie atât de puternică de zona noastră de confort, nu vrem să recunoaştem că oamenii şi situaţiile se pot schimba. *Toate lucrurile sunt trecătoare* - iar când acceptaţi acest adevăr, puteţi să lăsaţi deoparte sentimentul acela înspăimântător că sunteţi neputincioşi şi că n-aveţi cum să vă reinventaţi viaţa sau să schimbaţi circumstanţele. Indiferent cât de fixă pare a fi realitatea în această clipă, amintiţi-vă că până şi gheţarii se mişcă, în timp. Lucrurile sunt atât de dinamice, încât realitatea este în continuă mişcare. Atunci când realitatea pare a fi îngheţată, înţepenită într-un singur loc, nu este decât o iluzie pe care o creează poveştile noastre. Colegul de la serviciu, despre care spunem că ne chinuie, se mută la o altă firmă, dar noi tot mai păstrăm resentimente din ziua acea de acum doi ani, când ne-a vărsat cafeaua pe proiect. Ne agăţăm de percepţii, la mult timp după ce lucrurile s-au schimbat - iar asta face ca realitatea să încremenească.

Una dintre clientele mele a depăşit o criză gravă de sănătate, dar încă mai păstra credinţa că scopul ei în viaţă era să supravieţuiască, să mai treacă peste o zi în care să nu cedeze în faţa bolii. Şi-a recăpătat sănătatea, dar îi era extrem de greu să se gândească la viitor şi la ce voia să facă, în continuare, cu viaţa ei. A trebuit să abandoneze vechea poveste (că este bolnavă şi că are nevoie de fiecare dram de curaj şi de tărie de care dispune, ca să se lupte cu boala) şi să adopte noua stare de lucruri (că este sănătoasă şi are un viitor în faţă). Se familiarizase cu rolul ei de supravieţuitoare şi luptătoare, iar acum trebuia să descopere un sens, care să nu fie motivat de nevoia de a învinge boala.

Cu cât îmbătrânim, cu atât vedem mai mult că schimbarea se întâmplă, uneori în mod misterios şi cu o sincronizare dintre cele mai ciudate. Ne simţim complet blocaţi la un loc de

muncă, analizăm situația la nesfârşit şi, în cele din urmă, ajungem la concluzia că nu avem niciun fel de opțiuni. Insistăm că singurul mod de a ne menține în carieră este să-l suportăm pe şeful cel abuziv, fiindcă singurele companii care mai oferă astfel de posturi sunt în alte oraşe, iar copilul n-o să fie de acord să se mute. Apoi, spre surprinderea noastră, şeful e concediat şi înlocuit, sau în zona noastră se mută o altă companie, sau copilului nostru nu-i mai place la şcoală, iar prietenii săi cei mai apropiați se mută, astfel încât, în cele din urmă, e şi el dispus să se mute.

Dacă avem curajul să lăsăm la o parte poveştile şi amintirile şi să acceptăm că oamenii şi circumstanțele s-au schimbat, n-o să mai înlocuim imediat totul cu un nou set de scuze, care să justifice de ce nu putem să avem ceea ce vrem.

Legăturile energetice

Dacă mai mențineți povestea chiar, şi după ce faptele şi circumstanțele se schimbă, creați amprente în Câmpul vostru Energetic de Lumină (CEL), precum şi în cordoanele energetice care vă leagă de personajele din dramă. Cordoanele care vă leagă de ele sunt filamente de energie, care pot să rămână conectate încă mult timp după ce relația voastră s-a schimbat.

Şamanii pot simți aceste conexiuni şi pot să vă spună cine se află la celălalt capăt al sforii care vă e legată de gât. Aşa că, deşi nu mai sunteți furioşi pe fosta prietenă, cu care ați încetat să mai vorbiți de ani de zile, se poate să aveți un cordon care vă leagă de ea, ceea ce face ca acea relație şi karma pe care o aveți împreună să rămână nerezolvate.

Şi, astfel, vă veți enerva atunci când auziți că a mai rănit pe cineva, sau când vi se aminteşte de cearta pe care ați avut-o, pe vremea când încă mai erați prieteni.

Aceste cordoane sunt ca nişte tuburi de alimentare, pe care le folosiţi ca să vă hrăniţi în continuare cu laptele acru al furiei şi al resentimentelor.

Dacă nu tăiaţi această legătură cu fosta prietenă, veţi sfârşi prin a crea din nou o situaţie similară în viaţa voastră, pentru a găsi iertare şi pace. De asemenea, veţi continua să vă agăţaţi de povestea cunoscută sub titlul: „Ea m-a rănit, iar eu sunt victima". Apoi, de fiecare dată când repovestiţi vechea istorie, fie şi numai faţă de voi înşivă, veţi crea noi sentimente de tristeţe, mânie şi aversiune, consolidând astfel ceea ce vă leagă de ea. (De asemenea, veţi adânci amprenta pe care o aveţi în CEL şi pe care aţi creat-o prin interacţiunile cu ea.) Amprenta din CEL poate să fie atât de puternică, încât să fie suficient doar să-i auziţi numele, ca să vă înfuriaţi imediat.

Putem să rămânem legaţi energetic de oameni, chiar şi după ce ei mor şi ne amintim doar durerea pe care ne-au provocat-o şi nu şi lecţiile pe care le-am învăţat de la ei. Tipurile acestea de legături toxice sunt foarte obişnuite în Occident, unde ne facem strămoşii răspunzători de ceea ce ni se întâmplă nouă azi. Aceste cordoane pot să ţină morţii prinşi între două lumi, incapabili să-şi găsească odihna sau pacea. Atunci, ei devin spirite legate de pământ, care ne bântuie casele şi vieţile, priponite de noi prin rănile noastre.

Legătura energetică prin care sunteţi legaţi de cineva vă poate epuiza energia vitală, aproape la fel ca un parazit. Ea va continua să existe, atâta timp cât îi veţi permite poveştii voastre paralizante să se deruleze iarăşi şi iarăşi. Asta îmi aminteşte de o clientă pe care o vedeam cam o dată pe an. Tot timpul se certa cu mama ei, în legătură cu bărbaţii cu care avea relaţii, deoarece mama sa credea că niciunul dintre aceşti bărbaţi nu era suficient de bun pentru fiica ei.

N-o văzusem pe clienta mea de peste un an, când, într-o zi, a venit la mine şi m-a anunţat simplu: „În sfârşit, vrăjitoarea a murit", ceea ce însemna că mama ei murise cu câteva luni înainte. De atunci, clienta mea nu fusese în stare să doarmă cum trebuie şi avusese relaţii cu trei „băieţi răi", după cum îi numea ea. Cu toţii erau bărbaţi care păreau minunaţi în primele câteva zile şi săptămâni ale relaţiei, dar apoi începeau să o maltrateze.

Când i-am scanat Câmpul Energetic de Lumină, am observat că din inimă pornea un cordon uriaş, ce o lega de mama ei, care nu putea să o lase în pace nici după moarte. (Desigur, clienta mea continua să dovedească ce dreptate avusese maică-sa!) În timpul şedinţei, a trebuit să tăiem acel cordon. I-am cerut şi să-i mulţumească mamei sale pentru toată iubirea şi grija pe care i le arătase, chiar dacă uneori fuseseră prost direcţionate. Apoi, a fost nevoie să-i spună mamei că e în regulă să meargă acasă, în lumea spiritului, unde îi era locul acum. La scurt timp după aceea, m-a anunţat că începuse din nou să doarmă bine. De asemenea, nu mai era atrasă de bărbaţi „nepotriviţi".

Dacă bănuiţi că aveţi o legătură energetică cu o altă persoană care vă seacă de energie, exerciţiul de iertare care urmează vă ajută să vă eliberaţi de durerea şi de epuizarea energetică a acelei legături.

Exerciţiu: Tăierea legăturilor energetice

Deşi există tehnici şamanice de tăiere a cordoanelor care ne leagă energetic de o altă persoană, putem să le tăiem şi prin practica iertării. Această practică este un proces în trei etape – din păcate, cei mai mulţi oameni le realizează numai pe primele două, găsindu-şi uşurarea şi satisfacţia pe moment, dar fără să rupă efectiv legăturile energetice şi karmice din CEL. Este obli-

gatoriu să faceți *toate cele trei etapele*, pentru a vă elibera complet de acea persoană:

1. Primul pas este să identificați persoana care v-a făcut ceva rău, sau căreia voi i-ați făcut ceva rău. Inspirați profund, apoi expirați, eliberând toată mânia și nedreptatea pe care ați putea-o simți. Repetați de câte ori este nevoie.

2. Apoi, inspirați din nou profund și transmiteți către această persoană o rugăciune sau o binecuvântare, iertând-o de tot ce v-a făcut. După aceea, cu ochii minții, cereți-i să vă ierte pentru tot ce i-ați făcut și care a nedreptățit-o sau a rănit-o - și repetați în gând: „Te eliberez și te binecuvântez". Repetați, folosind câte respirații simțiți că sunt necesare.

3. Pasul final - și cel mai important este să analizați lecția pe care ați învățat-o de la acea persoană. Oare ce anume încerca să vă învețe viața, prin acea persoană? Cum primiți întreaga lecție, astfel încât să nu mai trebuiască să o învățați vreodată? Cum transformați ceea ce, odată, a fost o sursă de mânie sau de rănire, într-o sursă de compasiune și de putere? Depinde de voi să scrieți noua poveste a acelei relații.

După ce am lăsat deoparte vechile povești, am tăiat cordoanele karmice și am început să ne vindecăm rănile, nu mai suntem mistuiți de dramele din viața noastră și nu ne mai simțim blocați într-un coșmar. Atunci, putem să începem să visăm un vis care să ne împlinească.



Capitolul 3

Trezirea în vremea visului

Logica te duce de la A, la B.
Imaginația te duce peste tot.
ALBERT EINSTEIN

Aborigenii australieni cred că există două realități separate: cea a vieții de zi cu zi și cea a timpului de visat, a tărâmului atemporal, de unde ființele de energie (zeii) au cântat prima oară lumea întru ființare. Timpul visului este domeniul cântecului și al poeziei, al simbolurilor și al arhetipurilor; șamanii cred că e cea mai importantă dintre cele două realități, căci ea dă naștere, modelează și formează lumea fizică. Probabil că ei ar fi de acord cu Einstein, care spunea că: „Realitatea e doar o iluzie - chiar dacă una foarte persistentă".

În propria noastră cultură, am ajuns să ne prețuim realitatea din starea de veghe atât de mult, încât am uitat de puterea noastră de a concepe din lumea invizibilă, a timpului de visat și de a co-crea cu universul. Lumea fizică poate să fie foarte aspră - mai ales când ne confruntăm cu provocări cum ar fi boala, războiul, foametea și sărăcia - astfel că e logic să ne bazăm pe mintea noastră, pentru a încerca să găsim o modalitate de a rezolva toate problemele pe care le percepem. Cu toate acestea, atunci când nu recunoaștem puterea timpului de visat, este ca și cum am deveni miopi: putem să vedem numai ceea ce este chiar în fața noastră -

o singură piesă micuță din puzzle. Nu avem viziunea pentru a cuprinde tabloul mai mare și a începe să ne jucăm cu această imagine. Dacă visăm când suntem treji, putem să vedem că toate credințele noastre despre realitate pot fi modificate, că ele nu sunt decât ipoteze care se împlinesc întotdeauna de la sine.

Dacă aveți convingerea că *Nu pot să stăpânesc tehnologia, pentru că e prea dificilă,* sau că *Nu am răbdare cu oamenii care nu gândesc la fel ca mine*, verificați această supoziție. Căci, în mod inevitabil, universul vă va dovedi că aveți dreptate. Încercați să rămâneți deschiși la posibilitatea că, începând de astăzi, aceste povești pot fi înlocuite cu niște ipoteze mai interesante.

Construirea unei catedrale

În Evul Mediu, la Paris, doi cioplitori în piatră lucrau la ceea ce avea să devină catedrala Notre Dame. Un călător, intrigat de activitatea lor, s-a oprit și l-a întrebat pe primul dintre ei ce face. „Șlefuiesc o piatră“, i-a răspuns acesta.

„Înțeleg“, a spus călătorul. Dar curiozitatea nu-i fusese încă potolită, așa că a mers la celălalt meșter și l-a întrebat ce face.

„Construiesc o catedrală“, i-a răspuns omul.

La fel ca și acești zidari, putem să alegem să ne trăim povestea într-un mod care ne limitează, sau într-unul care ne dă putere și ne inspiră. Acesta este primul pas către a visa lumea întru ființare: să înțelegem că acțiunile noastre nu au loc într-un singur plan sau într-o singură dimensiune. Putem fi siguri că omul care spune că face o catedrală are un simț al sensului, scopului și puterii, mai mare decât cel care spune că doar șlefuiește o piatră - deși, la un anume nivel al realității, ambii sunt angajați în aceeași activitate. Construirea unei catedrale se întâmplă în timpul de visat, în timp ce șlefuirea pietrei se întâmplă în timpul linear, obișnuit. Catedrala Notre Dame a fost terminată în

aproape două sute de ani - dar, în timpul de visat, sau în „totul dintr-o dată", catedrala exista deja, iar cel de al doilea zidar din povestea de mai sus putea să facă parte dintr-un proiect mai măreț decât era el însuși.

Cu ceva timp în urmă, un client de-al meu a venit să mă vadă, plângându-se de depresie și de ceea ce el numea „plictiseală terminală". Întreprinzător de succes, care moștenise o fabrică de chibrituri ce fusese a familiei de zeci de ani, mi-a spus: „Vreau să am o contribuție semnificativă în lume. Din păcate, sunt blocat în producerea de chibrituri în masă, pentru oameni care își aprind țigările și se îmbolnăvesc de cancer.". La un nivel superficial, acest om avea toate lucrurile la care cineva ar putea să aspire într-o viață, inclusiv o mașină elegantă, o casă mare pe malul mării și o familie minunată. Însă simțea că este blocat într-o rutină, făcând chibrituri și citind rapoarte financiare. Se gândea dacă să vândă firma și, poate, să dezvolte o afacere care să se afle mai aproape de dorința lui de a-și aduce o contribuție benefică în lume. În mintea sa, el nu construia o catedrală, ci era angajat într-o muncă plicticoasă și lipsită de sens.

I-am spus că, în povestea pe care și-o scrisese, chibriturile erau doar niște obiecte, iar vânzarea ar fi fost un mod simplu de a evita să scrie o poveste nouă și eroică, despre viața lui. I-am explicat că, dacă nu putea să găsească un mod de a schimba lumea cu ajutorul chibriturilor, atunci nu va putea, probabil, să o facă nici cu altceva. Așa că am început să analizăm dimensiunea mai profundă în care se simțea victimă a propriului său succes - un rege Midas, ce sta la masa plină de bogății, dar era incapabil să participe la festin.

Chibriturile au un bogat potențial metaforic, așa că eu și clientul meu am început să ne jucăm cu idei de genul, „a aduce un pic mai multă lumină în lume". În cele din urmă, și-a schim-

bat povestea de la aceea că era prins într-o cuşcă de aur, ajutând oamenii să contracteze cancer la plămâni, la altceva, mai creator. A început să tipărească zicale înţelepte, în cărticele ataşate cutiilor de chibrituri şi citate înălţătoare pe cutii. Unul dintre preferatele mele invita oamenii să „îşi aprindă focul vieţii", cu fiecare chibrit pe care îl foloseau. Clientul meu a mai recunoscut şi că, dacă voia să schimbe lumea, trebuia să înceapă cu oamenii care lucrau pentru el. În decurs de şase luni, a instituit un plan de participare la profit, care a făcut compania încă şi mai productivă, pentru că a motivat angajaţii să muncească mai bine.

Pentru a visa, este nevoie de curaj. Trebuie să recunoaşteţi toate profeţiile de victimizare care se împlinesc de la sine şi pe care le-aţi creat sau le-aţi crezut, să le lăsaţi să plece şi să inventaţi ceva mai bun. În această nouă poveste, jucaţi rolul unui erou - nu al eroului care salvează domnişoare în suferinţă, devine cavaler şi este sărbătorit, ci acela care depăşeşte nefericirea şi adversităţile. La urma urmei, eroii nu au neapărat trâmbiţaşi şi parade festive, care să le anunţe sosirea.

De exemplu, deşi acest lucru este rareori recunoscut, a fi părinte este un act eroic - mai ales acum, când mamele trebuie nu numai să-şi crească copiii, dar şi să contribuie cu venituri la nevoile gospodăriei.

Mamele pot să-şi descopere puterile ascunse şi să-şi inspire copiii, fiind pentru ei un model de cum să trăiască în frumuseţe şi graţie. Este foarte probabil că mamele croiesc drumuri noi şi merg acolo unde nimeni n-a mai mers înainte, pentru că ele nu se mai tem de pădurea întunecată a necunoscutului. Încrezătoare în puterea lor, mamele o folosesc cu înţelepciune, în loc să scoată sabia şi să o fluture sălbatic, la orice umbră din pădure. Ele acţionează ca nişte eroi plini de curaj - pentru că tocmai asta sunt.

În exercițiul de mai jos, vă veți remodela povestea esențială, care a devenit un coșmar ce vă sleiește de putere – și veți găsi curajul să acționați eroic.

Exercițiu: Să scriem povestea eroului

După cum vă amintiți, în fiecare dintre cele trei basme principale, care servesc de schelet propriilor noastre coșmaruri, personajul principal a trebuit să-și descopere curajul și apoi să acționeze din curaj. Regele Midas a trebuit să se umilească și să ceară ajutor lui Dionisos, să dea înapoi darul și să arunce în râu lucrul după care tânjise cel mai mult. Regele Leu a trebuit să-și înfrunte unchiul cel rău, pentru a-și recăpăta tronul și a aduce ordinea și sănătatea printre animalele din împărăția sa. Cenușăreasa a trebuit să aibă curajul să meargă la bal, deși i se spusese că nu exista nicio speranță ca ea să fie aleasă de prinț pentru a-i fie soție. Fiecare personaj a pus capăt coșmarului care îl paraliza, printr-o acțiune.

Reveniți la povestea pe care ați scris-o pentru exercițiul din capitolul al doilea, în care ați identificat victima, agresorul și salvatorul. Rescrieți-o acum, acordându-vă rolul unui erou care a înfruntat o provocare, a găsit curajul și a acționat. Nu contează dacă asta s-a întâmplat sau nu în viața voastră – odată ce ați elaborat scenariul, puteți să vă implicați în el și să-l faceți să se adeverească.

Pentru a vă revizui povestea, rețineți că trebuie să renunțați la personajele din repertoriu. De exemplu, tatăl al cărui fiu a fost ținut pe bancă, de către antrenorul de fotbal, a scris o poveste despre trei oameni, iar dacă vrea să-și asume rolul de erou, trebuie să acționeze în mod creator. Trebuie să invite celelalte personaje – pe fiul său și pe antrenor – să devină și ei eroi; adică, să devină persoane care își accesează propriul lor curaj și

acționează ca atare. Este nevoie de curaj, ca să accepți că nu ai fost ales să faci o treabă, pentru că trebuie să-ți îmbunătățești aptitudinile, să înfrunți teama că vei da greș și lumea te va urî, sau să înțelegi că tu sau cineva care te iubește o să se simtă rănit. Astfel, rescriindu-vă scenariul, toate personajele pot să poarte mantia curajului, în loc să fie nevoite să joace rolul obosit al victimei, al agresorului sau al salvatorului.

Când ați terminat de modificat, închideți ochii și imaginați-vă că noua scenă se derulează în mintea voastră. (Poate că tatăl va avea o discuție cu antrenorul, de exemplu, și îi va da puterea să-l ajute pe fiul său.) Simțiți cum crește în voi curajul, acționând în acest mod nou, eroic. Bucurați-vă de sentimentul de a-i privi pe cei implicați cum își accesează propriul lor curaj și cum acționează aliniați cu acesta.

Acum încercați să întipăriți această scenă în amintire. Puteți să citiți, cu voce tare, scenariul revizuit în fiecare dimineață și să petreceți câteva clipe vizualizându-l și apoi trăindu-l în imaginația voastră. Astfel, noua poveste poate începe să se materializeze în lumea fizică.

După cum spuneam mai devreme, creierul nu distinge între realitate, imaginație sau amintire. Atunci când vă amintiți de sentimentele de neputință de pe vremea când erați copii, veți crea din nou acele sentimente, în momentul prezent. Iar dacă vă amintiți de încredere sau de compasiune, le veți crea pe acestea. Atunci când vă imaginați pe voi înșivă că realizați cu succes o sarcină, creierul stabilește căile neuronale pentru ca să obțineți succesul. Astfel, când vedeți, cu ochii minții, cum se derulează această poveste nouă și curajoasă, veți începe să vă antrenați creierul, ca să vă perceapă puterea de a acționa cu curaj.

Însă rețineți că, pentru a avea putere, visul trebuie să fie mai mult decât un simplu act mental. Trebuie să meargă mai

departe de simpla fantezie sau vizualizare în gol – trebuie să rezoneze efectiv în inima şi în sufletul vostru, acolo unde puteţi să accesaţi forţa puternică, a curajului de a acţiona.

Visatul prin puterea intenţiei

Intenţia este un alt termen folosit pentru visatul activ şi curajos. Este focul inspiraţiei şi al transformării, pasiunea care ne conduce. Intenţia este puternicul dor al inimii de cel iubit, de Dumnezeu, de întoarcerea acasă, de acolo unde ne este locul şi unde ne recunoaştem rolul în mandala Creaţiei. Intenţia este curajul sufletului.

Atunci când accesăm puterea intenţiei, în inima noastră, primul lucru pe care îl trăim este pacea. Multe tradiţii spirituale spun că trebuie să ne străduim să găsim această pace, prin rugăciune sau prin meditaţie. (Ambele sunt căi puternice, iar rugăciunea şi meditaţia fac parte din practica mea zilnică personală.) Putem să găsim „locul liniştit" dinlăuntrul nostru, locul în care lumea lui *a face* lasă loc nemişcării, unde încetează să mai fie separată de Divin şi unde tot ce există este Infinitul sau Dumnezeu. Dar nu ne interesează numai să găsim pacea lăuntrică, ci vrem să o aducem şi pe această planetă.

Atunci când avem experienţa păcii lăuntrice, nu venim acasă, după ce am protestat în piaţa publică împotriva războiului şi ne apucăm să ne hărţuim partenerul, fiindcă nu s-a oprit la băcănie sau să bombănim despre lipsa de grijă şi despre incompetenţa tuturor celor din jur. Când intenţia păcii arde ca o flacără în sufletul nostru, suntem în stare să exprimăm liniştea în orice moment, oricât de mic ar fi el, chiar dacă ne este foarte foame şi frigiderul e gol. Trăim visul păcii şi îl vedem cum se manifestă în viaţa noastră, prinzând rapid şi natural, oportunităţile de a ne exprima liniştea lăuntrică în lume.

Intenția are o putere imensă, pentru că ea vine din însăși esența universului. Practic, intenția este „miezul" inițial al Creației, care n-a dispărut nicidecum din lumea noastră după Big Bang - forța care a făcut ca tot cosmosul să se nască dintr-o singularitate nu mai mare decât vârful unui ac. Putem să accesăm puterea acestei esențe inițiale a Creației, pentru a visa lumea întru ființare - și astfel, să devenim mari vindecători și vizionari. Pe de altă parte, putem să fim seduși de această forță și să o folosim pentru câștigul personal, acumulând bogăție și putere pe seama altora.

Oricare dintre noi poate să acceseze puterea intenției; lucrul dificil este să învățăm să o folosim cu înțelepciune. Cei mai îngrozitori dictatori, dar *și* cei mai iubiți dintre sfinți au accesat această forță, numind-o cu alte nume, cum ar fi *încredere*, *rugăciune*, sau *grație Divină*. Intenția este cea care a făcut-o pe Maica Tereza să înceapă să aibă grijă de săracii din India, dar și cea care i-a permis lui Hitler să imagineze un scop și un val teribil de violență, prin care să poată să făurească lumea pe care și-o imaginase.

Păstrați intenția păcii în inima voastră și vă va fi mai ușor să-i exprimați puterea, atunci când vă aflați într-o situație care vă provoacă - ca, de exemplu, atunci când o persoană ostilă încearcă să vă învinovățească pentru furia sau supărarea pe care o simte. Astfel, puteți să rămâneți deschiși la tot felul de posibilități neprevăzute, să aveți încredere că veți găsi curajul de a acționa cu integritate, să fiți creativi și să iubiți. Intenția vă permite să visați și să accesați resurse nevăzute, astfel încât universul să înceapă să conspire activ în numele vostru și să reflecte starea păcii voastre lăuntrice.

Voința este mecanismul prin care încercăm să forțăm lumea să se conformeze modului în care credem noi că ar trebui să fie lucrurile, pe când intenția este mecanismul prin care vi-

săm curajos şi într-un mod original. Şi, în timp ce voinţa corectează şi repară lucrurile după ce acestea s-au materializat, intenţia modelează lucrurile înainte ca ele să se nască. Ambele sunt importante, dar visatul poate să aibă loc, numai prin intenţie.

La început, visatul prin intenţie ni se pare ceva foarte nefiresc, deoarece ni s-a spus că, dacă vrem să obţinem ceva, mai bine să facem noi înşişi acel ceva - adică, mai bine să ne „punem mintea" şi să ne apucăm de treabă. Ni s-a vorbit despre puterea gândirii pozitive şi am fost încurajaţi să recităm afirmaţii despre suma exactă de bani pe care dorim să o câştigăm anul acesta, sau despre cum anume am vrea să arate viitorul nostru partener de idilă. Mulţi se jură că a-i comanda universului, ca şi cum acesta ar fi Marea Ospătăriţă din Ceruri, este ceva ce funcţionează - dar, adesea, aceştia ignoră momentele în care universul le-a dat un cârnat, deşi ei ceruseră icre negre... sau când le-a dat icrele, dar după aceea le-a adus o notă de plată, pe care n-aveau cum să-şi permită să o achite.

În rarele ocazii în care merge să obligăm universul să ne dea ceea ce vrem, se întâmplă doar pentru că acel lucru coincide cu o intenţie puternică, pe care o avem înrădăcinată în suflet. Sufletului vostru nu-i pasă ce mâncare aveţi în farfurie sau cât aveţi în contul din bancă; el este mult mai preocupat să vă exprimaţi în lume, darurile pe care le aveţi de oferit. Astfel că, dacă intenţia voastră este una de vindecare, poate că veţi deveni cercetătorul în medicină care, în cele din urmă, va descoperi leacul cancerului şi va deveni faimos în toată lumea, iar sufletul vostru va fi fericit.

Dacă aceeaşi intenţie are ca rezultat, pur şi simplu, ca voi să fiţi o persoană în preajma căreia le place tuturor să se afle - deoarece, prin exemplul vostru, îi inspiraţi să fie bucuroşi şi veseli - sufletul vostru va fi fericit şi aşa. Vedeţi voi, sufletul nu are

nevoie de niciun fel de laude şi nu este foarte precis în ceea ce priveşte modul anume în care se derulează actul artistic de co-creare cu universul - el vrea doar să pună mâna pe chitară şi să improvizeze, împreună cu Divinitatea.



Deşi, uneori, mintea poate fi un ghid util, în modelarea felului în care se exprimă intenţia în lume, trebuie să lăsăm visul să se desfăşoare aşa cum vrea. Nu trebuie să ne străduim prea mult şi să încercăm să ne imaginăm cum anume s-ar putea materializa intenţia respectivă.

Când şamanii m-au luat prima dată sub aripa lor, probabil că păream un puşti din America, ce căuta în afara vieţii sale obişnuite, o viziune asupra dramelor lui personale. Era la începutul anilor 1970 şi sunt sigur că mulţi tineri în jeans şi-au croit drum către străvechile oraşe din Peru, în căutarea unui răspuns pe care ştiau că nu-l pot găsi în Omaha sau în San Bernardino. Dar Păstrătorii Pământului aveau un vis - să-şi răspândească învăţăturile către Occident; ei au putut să vadă în mine nu numai un alt căutător de acest fel, dar şi un potenţial mesager, care ar putea să-i ajute şi pe ei. Aveau o intenţie şi au recunoscut oportunitatea de a mă folosi ca pe unul dintre purtătorii lor de cuvânt. M-au perceput ca pe un alb educat, care interacţiona cu alţi albi educaţi şi care aveau capacitatea să schimbe o lume despre care simţeau că este din ce în ce mai mult în pericol. Şamanii au simţit că eu puteam să duc învăţăturile lor, la oamenii care, altfel, nu ar fi ajuns la ele.

Însă, oricât de puternică ar fi fost intenţia lor, eu nu eram sigur că puteam să mă înham la sarcina de a fi un şaman occidental. Niciuna dintre poveştile mele nu mă pregătise pentru asta. La urma urmei, povestea pe care mi-o spuneam la vremea

aceea era că sunt fiul unor emigranți și că familia mea pierduse tot ce avusesem de valoare. Vedeam cum tatăl meu, om important și cu legături politice în Cuba, era acum șomer. Când mi-am început propria carieră, atitudinea mea era: *Dacă tata n-a putut să-și găsească un loc în această țară nouă, în care trăim – atunci e absolut sigur că nici eu nu o să pot.*

Apoi, când i-am întâlnit pe Păstrătorii Pământului, am crezut despre mine că sunt doar un antropolog în domeniul medicinii, care face cercetare pentru o dizertație. Și, după ce mi-am asumat sarcina de a le promova învățăturile de înțelepciune, într-o manieră contemporană și poetică, a trebuit să renunț la propria profesie și să-i înfrunt pe academicienii care mă criticau că sunt neștiințific. (Omul care zicea că ridică o catedrală n-a avut prea mulți prieteni printre tovarășii lui, zidari.)

În anii care au urmat, cărțile mele au început să fie folosite ca texte în unele universități, iar eu am ajutat la lansarea unei întregi mișcări de călătorii spirituale în Peru. Dar, lucrul cel mai important este că astăzi pregătesc și alți șamani occidentali oameni care lucrează în domeniul îngrijirii sănătății, în afaceri și în educație și care aduc medicina energetică în familiile lor, în organizațiile lor și în lume. Posibilitatea să fac toate aceste lucruri era prezentă încă de când i-am întâlnit prima oară pe Păstrătorii Pământului, dar eu nu o văzusem în întregime. Dacă mi-ar fi spus cineva: „Asta o să faci în viitor", aș fi strâmbat din nas, la ideea acestui rezultat improbabil.

Păstrătorii Pământului cu care am lucrat și-au realizat viziunea de a găsi un mesager către lumea Occidentală, pentru că nu au administrat situația, la nivel micro. Nu au încercat să-și imagineze care ar fi cel mai bun mesager, unde ar putea ei să-l găsească sau cum ar putea să-l testeze, ca să se asigure că era mai bun decât alți candidați. Nu s-au gândit exact și detaliat la ce

anume aveau să facă, pentru a răspândi mesajul despre tradițiile de administrare a Mamei Pământ. Pur şi simplu, ei au intenționat să-şi transmită înțelepciunea către lumea Occidentală, iar atunci când au apărut oportunitățile pentru asta, le-au folosit. Fără să ştiu, s-a întâmplat să fiu o oportunitate vie, iar şamanii au recunoscut-o, fiindcă intenția lor era clară, neumbrită de voință sau de ego. M-au invitat să fac parte dintr-o poveste mai măreață decât aş fi putut să concep eu vreodată... însă şi aceasta e o poveste pe care am visat-o întru existență.

Să renunți la nevoia de a controla rezultatul şi, în schimb, să slujeşti visul, aşa cum se desfăşoară el, este ceva foarte puternic. De exemplu, Nelson Mandela a petrecut 27 de ani în închisoare, timp în care s-a concentrat pe intenția de a crea o eră post-apartheid în Africa de Sud. În visul său, albii şi negrii din Africa de Sud aveau aceleaşi oportunități şi lucrau împreună, pentru a construi o țară în care toți să-şi poată creşte copiii şi să-şi trăiască viața în pace, bucurându-se de sănătate şi de prosperitate. Ar fi putut să se gândească la cât de improbabil era ca el să iasă cândva din închisoare şi să-şi poată influența compatrioții prin acțiunile lui - dar, în loc de asta, el s-a cufundat în procesul de a visa.

Îmi imaginez că, pe măsură ce treceau anii - care s-au adunat în decenii întregi - pentru Mandela a devenit din ce în ce mai greu să se mențină în visul lui, în loc să se lase pradă panicii sau disperării. Dar pentru că a avut curajul să viseze, a ieşit din închisoare cu o forță uriaşă şi cu puterea de a-i inspira pe alții, atunci când, în sfârşit, a venit momentul şi când Africa de Sud a fost pregătită să se transforme.

Partenerii de visat

Dorința noastră de a ne vedea ca iconoclaşti, singuri în pădure, ne face să uităm că suntem înconjurați de alți oameni, care

sunt nerăbdători să ne împărtăşească visul şi să-l ajute să devină realitate. În acest scop, mulţi spun că filmul lor preferat este *High Noon*, povestea unui şerif într-un orăşel din Vechiul Vest (rol jucat de Gary Cooper), care este abandonat de comunitate, de prieteni şi chiar de soţie, în timp ce aşteaptă cu stoicism o oportunitate de a-l înfrunta pe duşmanul oraşului. Nimeni nu împărtăşeşte convingerea şerifului, dar el şi-o susţine în continuare.

Cu curaj, putem să lăsăm deoparte nevoia noastră egoistă de a fi şeriful însingurat. Putem să ne lăsăm la o parte timiditatea şi să ne alăturăm altora, ca să creăm şi apoi să ne materializăm visul. Reţineţi că putem să realizăm orice, atâta timp cât abandonăm nevoia de a ne asuma vreun credit pentru asta. Percepţia individualităţii noastre, a separării noastre de matricea infinităţii, este o iluzie care ne împiedică să accesăm intenţia pentru visat. Ego-urile noastre ne împiedică de fiecare dată.

La nivelul ego-ului, devenim ataşaţi exact de ce vrem noi, indiferent de dorinţele celorlalţi. Vrem ca alţii să-şi părăsească sistemele lor de credinţe, să adopte valorile noastre şi să-şi trăiască viaţa la fel ca noi, întrucât ne place să credem că asta ar vindeca lumea de problemele ei. Asta nu înseamnă visat; asta este o încercare de a forţa universul să se conformeze cu viziunea unui individ obsedat.

Un exemplu minunat în acest sens este Paul Wolfowitz, arhitect de renume în Irak şi fost preşedinte al Băncii Mondiale. Dorinţa arzătoare a lui Wolfowitz era să salveze lumea, mai întâi aducând democraţia în Irak, apoi luptând împotriva corupţiei în Africa. Însă, urmând aceste obiective, el a reuşit să-i înstrăineze pe toţi cei pe care încerca să-i ajute – mai ales atunci când a ajutat la implicarea Statelor Unite în ceea ce unii numesc „al treilea război mondial", aşa-numitul război împotriva teroris-

mului, care avea să schimbe percepția lumii despre Statele Unite - de la cea de frate mai mare, la aceea de agresor.

În aroganța noastră, la fel ca Wolfowitz, presupunem că numai noi ştim ce e mai bine pentru toți ceilalți, că nu e nevoie să colaborăm cu alții. Dar visatul cu adevărat original începe atunci când suntem *în armonie* cu alți oameni şi cu lumea din jur. Aici recunoaştem conexiunea noastră cu ceilalți - şi, mai mult decât atât, o trăim ca experiență. Încetăm să ne mai simțim ca o picătură de apă care e separată de ocean; granițele noastre dispar, iar noi nu mai vedem punctul unde ne sfârşim noi şi unde începe oceanul. Înțelegem că, fiind o parte din acest ocean, netezim marginile stâncilor sau săpăm un canion, dar pentru asta nu trebuie să ne asumăm o plăcuță de bronz, pe care să scrie: CANIONUL ACESTA ESTE UN DAR GENEROS DIN PARTEA________.

În această armonie, ne putem păstra propria identitate de sine, ceea ce ne place şi ceea ce nu ne place, precum şi părerile noastre - dar ele nu contează prea mult, atunci când trăim acel sentiment de unime. Preocupările noastre individuale devin secundare, lăsând pe primul plan binele mai cuprinzător. La fel cum inima sprijină tot corpul, dar este o entitate distinctă, şi noi putem să ne recunoaştem darurile, talentele şi aptitudinile şi să lucrăm cu ele, fără să ne împăunăm cu importanță de sine şi să încercăm să-i determinăm pe toți să facă la fel ca noi.



Pentru a accesa puterea visatului, trebuie să fim conectați nu numai cu omenirea şi cu povestea omenească, ci şi cu tot ce înseamnă natură şi Creație. Trebuie să simțim că suntem una cu râurile, cu copacii şi cu greierii. Povestea noastră trebuie să devină mult mai vastă, să includă stelele şi galaxiile. Trebuie să simțim starea noastră de interconectare cu tot ce este în univers, ast-

fel încât energiile intenției să poată curge prin noi, ca vânturile galactice. După cum ar răspunde o vindecătoare din Sud-Vestul Americii, la întrebarea cine este ea: „Vânturile, stâncile cele roșii, steaua care clipește pe cer - toate acestea sunt eu".

Mult prea adesea ne lăsăm prinși în coșmarul iconoclasmului, presupunând că nimeni altcineva nu poate să înțeleagă cu adevărat prin ce trecem noi, sau să ne împărtășească visul. Sau, dacă credem cumva că s-ar putea să existe alții care ar putea să ni se alăture, nu credem că putem să-i găsim, pentru că sunt prea puțini, prea departe de noi sau prea neserioși. Asta este marea deconectare: atunci când apare, noi nu mai putem avea acces la puterea intenției, iar visatul nostru devine doar o parodie a ceea ce este posibil, o umbră a măreției pe care am putea să o trăim ca experiență.

Avem o grămadă de scuze care explică de ce nu putem să realizăm tot ce am dori să avem pe lume - iar una dintre cele mai populare este: „Problema e cu toți oamenii ăștia. Dacă ar face și ei ca mine, totul ar fi în regulă". Începem să ne simțim ca niște martiri neapreciați, care încercăm, cu noblețe, să salvăm lumea și suntem sabotați de alți oameni.

Dar când ne simțim neapreciați și singuri în căutarea noastră, la fel ca șeriful din *High Noon* sau ca Don Quijotte, acesta e doar un coșmar pe care ni l-am creat singuri. Este extraordinar că, în această așa-zisă epocă a informației, încă mai putem crede că suntem izolați de ceilalți care ar putea să viseze împreună cu noi. Multe dintre inițiativele de astăzi aparțin unor femei și bărbați din diferite colțuri ale lumii, care nu s-au întâlnit niciodată, dar care folosesc tehnologia pentru a comunica.

Chiar și așa, cu mult înainte să avem o astfel de tehnologie, oamenii au găsit alte moduri ingenioase de a intra în contact unii cu alții, ca să lucreze împreună la visul lor. Generația

baby-boom a oprit războiul din Vietnam fără telefoane celulare, fără Internet şi fără sms-uri. Iar în timpul Marii Crize, indienii Oki călătoreau de la casele lor, prin furtunile de praf, ca să se găsească şi să se sprijine unii pe alţii, împărţind mâncarea, adăpostul şi speranţele.

De asemenea, tindem să ne gândim prea mult la cum ar trebui să se manifeste un vis colectiv, cheltuind o cantitate enormă de energie, în preocuparea de a hotărî cine şi ce să facă. Dar indienii Oki nu şi-au pierdut vremea discutând despre teoriile lui Marx cu privire la unitatea între muncitori, sau analizând aspectele sociologice şi psihologice ale eforturilor colective sau despre tehnici eficiente de comunicare. Pur şi simplu, au împărţit cu alţii, mâncarea pe care o aveau, au transmis informaţii despre unde ar putea să se găsească de lucru, au avut grijă unii de copiii altora şi şi-au imaginat o lume în care puteau să aibă grijă de familiile lor şi să-şi găsească din nou o casă.

Atunci când ne stabilim intenţia şi când ne lăsăm curajul să se reverse, găsim moduri de a ne conecta cu alţii care pot să ne împărtăşească viziunea; atunci, putem să avem încredere că visul va trece de la o persoană la alta, fără ca noi să trebuiască să fim prezenţi la fiecare schimb şi să ne îngrijim de cum se întâmplă toate.

La jumătatea secolului al XX-lea, de exemplu, un ziar din Chicago publica mersul trenurilor, pentru că voia să încurajeze micii agricultori afro-americani din Deep South să se deplaseze către nord, în oraşe cum ar fi Chicago şi să-şi facă o viaţă mai bună, lucrând în fabrici. Cei care îi angajau pe micii agricultori nu au primit prea bine invitaţia pe care acest om o adresa forţei de muncă, şi aşa în scădere - aşa că ziarul a fost interzis în mai multe oraşe. Ca reacţie, hamalii afro-americani de la Pullman s-au coordonat cu oameni din zonele rurale din Sud, să arunce

baloturi de ziare din tren, în timp ce înaintau încet prin sate; micii agricultori care le așteptau aveau să distribuie apoi ziarele, în ascuns de ochii albilor, care erau proprietari de terenuri.

La fel, atunci când creăm o intenție, oamenii vor forma un lanț de acțiune, fără ca noi să trebuiască să-l coordonăm. Atunci când visăm împreună cu alți parteneri, trebuie să lăsăm la o parte nevoia noastră de a fi recunoscuți ca cel care a avut ideea, sau ca cel care, în cele din urmă, a transpus-o în lumea fizică. Poate că suntem a 117-ea persoană care se implică și nu primim nicio recunoaștere publică pentru asta. Numai ego-ului nostru îi pasă dacă rolul pe care l-am avut a fost „cel principal", sau dacă toată lumea știe ce am făcut noi. Sufletul este încântat să ne privească visul devenind realitate și nu îi pasă dacă cineva știe ce am făcut, ca să ajutăm la materializarea lui.

Comunicarea cuantică

Una dintre resursele pe care le avem pentru a materializa un vis colectiv, împreună cu partenerii noștri este comunicarea cuantică. Teoria cuantică arată că există moduri de a schimba informații, pe care nu le putem percepe cu simțurile, dar care sunt foarte reale și care ne permit să ne conectăm cu alții, ca să putem să împărtășim și să materializăm vise dătătoare de putere. Genul acesta de comunicare are loc în lumea de zi cu zi, nu numai în tărâmurile subatomice ale fizicii. Spre exemplu, să luăm extrem de inteligenta pasăre cântătoare, căreia i se spune pițigoiul albastru. Acum câteva decenii, aceasta a făcut o descoperire utilă: dacă sparge cu ciocul capacul de aluminiu al sticlelor cu lapte, de pe pragurile din Anglia, poate să bea smântâna care se află deasupra.

La început au fost observate doar câteva incidente, dar, în curând, toți pițigoii albaștri din Marea Britanie au căpătat acest

obicei, ca şi cum informaţia s-ar fi transmis instantaneu, de îndată ce un număr suficient dintre ei au învăţat cum să spargă capacele. (Acest lucru e asemănător cu ceea ce se numeşte „fenomenul celei de a o suta maimuţe", după un incident în care maimuţele de pe o anumită insulă îşi transmiteau foarte rapid una alteia, ba chiar şi maimuţelor de pe alte insule, informaţii despre cum să spele nisipul de pe cartofii dulci, înainte de a-i mânca.)

Ca urmare a lipsurilor legate de cel de Al Doilea Război Mondial, în Marea Britanie, timp de opt ani, sticle de lapte nu mai aveau capac de aluminiu, iar generaţia de piţigoi care furau smântâna - fiindcă au o durată de viaţă de numai cinci ani - a făcut loc unei alte generaţii, care nu ştia despre capacele de la sticle. Chiar şi aşa, atunci când au reapărut sticlele cu capace de folie, piţigoii albaştri au început din nou să le spargă. Este ca şi cum memoria lor genetică ar fi fost modificată de descoperirea generaţiei precedente. Mai mult, măcăleandrii au fost prinşi şi ei făcând acelaşi lucru, dar niciodată în număr mare. S-a sugerat că obiceiurile de socializare ale păsărilor sunt un indiciu important al misterului: măcăleandrii socializează în perechi, pe când piţigoii trăiesc în stoluri mari. Se pare că, petrecând mult timp cu un grup uriaş de semeni, piţigoii albaştri pot să comunice foarte rapid, idei legate de adaptare.

Implicaţia pentru noi, oamenii, este că, atunci când ne izolăm, durează până ajungem să înaintăm şi să surprindem noi posibilităţi pentru a crea o lume nouă. Dar dacă rămânem conectaţi cu grupul mai mare şi ne considerăm, în mod obişnuit, ca fiind o parte din întreg, atunci putem să facem schimb de înţelepciune, să învăţăm şi să ne ajutăm unii pe alţii, mult mai repede.

Odată, mergeam pe o stradă aglomerată din centrul Manhattanului, la oră de vârf, şi am observat în faţa mea un adolescent care ţipa furios la o tânără ce părea să fie prietena lui. Într-o

clipă, marea de oameni de afaceri bine îmbrăcați, au format două cercuri: unul în jurul lui și unul în jurul ei. Cercul din jurul lui, format în întregime din bărbați, avea - la nivel colectiv - pieptul scos în afară, fie provocându-l pe băiat la bătaie, fie insistând să se liniștească și să se conformeze regulilor de comportament adecvat pe stradă. Celălalt cerc, format din femei și din câțiva bărbați, se adunaseră în jurul fetei, ca un scut protector, iar câțiva indivizi îngrijorați au întrebat-o la un moment dat: „Totul e în regulă?".

Mișcarea mulțimii a fost la fel de rapidă ca cea a unui stol de păsări care își schimbă brusc direcția. N-a fost nimeni blocat de frica să nu fie rănit, sau de gândul că *Cineva - nu eu, desigur, dar <u>cineva</u> - ar trebui să se ocupe de ăia doi, înainte ca fata să fie rănită.* În schimb, ca și cum și-ar fi simțit puterea colectivă, toți bărbații și toate femeile au acționat. A fost o priveliște spectaculoasă - și îmi imaginez că toți cei implicați au simțit afluxul de putere, prin capacitatea de a se grupa rapid și în mod decisiv, pentru binele comun.

Instinctele noastre de a ne proteja și de a avea grijă unii de alții apar în vremuri de criză, dar nu trebuie să așteptăm un mare moment dramatic, ca să simțim acel sentiment minunat, dătător de putere, dar și conexiunea cu ceva mai important decât noi înșine. Putem să facem acest lucru în momentele cele mai mărunte, doar schimbându-ne perspectiva, așa cum veți vedea în capitolul următor.



Capitolul 4

Conştiinţa, realitatea şi cele patru niveluri de percepţie

Momentul în care cineva acordă atenţie îndeaproape oricărui lucru - fie şi unui fir de iarbă - devine o lume în sine, misterioasă, uluitoare, indescriptibil de magnifică.

HENRY MILLER

Creierul nostru omenesc are patru stări de conştiinţă: 1) starea noastră normală de veghe, 2) visatul, 3) somnul fără vise şi 4) o stare de luciditate, în care tocmai începem să ne trezim sau să adormim. Ne aflăm într-o anumită stare de conştiinţă, atunci când suntem treji - dar ieşim repede din ea, de îndată ce trecem pragul către somn.

Acest lucru nu se întâmplă şi cu Păstrătorii Pământului, care pot să-şi păstreze conştiinţa, chiar şi atunci când visează, şi să-şi îndrume visele în orice direcţie doresc. Aceşti oameni, bărbaţi şi femei, stăpânesc arta de a fi treji, în timp ce dorm - şi ei cred că cea mai mare parte a omenirii este adormită profund, chiar şi atunci când este foarte trează.

Stăpânirea capacităţii de a rămâne conştienţi în aceste patru stări este esenţială pentru a visa viaţa şi lumea pe care o dorim. În Occident, noi credem că starea de veghe e singura în care putem experimenta realitatea. Dar tradiţiile spirituale din

India, din Tibet şi din Americi susţin că starea noastră de veghe obişnuită este o stare de conştienţă nu prea optimă, în care suntem prinşi în „maya“ (sau iluzie) şi postulează existenţa unor stări de conştiinţă superioare, mai favorabile. Anumite practici, printre care yoga, meditaţia şi călătoria şamanică, ne pot conduce la experimentarea acestor stări şi chiar la stăpânirea lor, după o pregătire şi o exersare intensă. Cu toate acestea, ştiinţele comportamentale au crezut, până nu demult, că stările neobişnuite de conştiinţă sunt interpretări greşite, patologice, ale realităţii. De fapt, *psihoza* este deseori definită ca o stare în care cineva percepe o realitate distorsionată, dar care nu îşi recunoaşte propria percepţie ca fiind o distorsiune.

Starea de conştiinţă avută în perioada de veghe şi pe care o preţuim cel mai mult, este departe de a fi ideală; practic, ea ne face să rămânem prinşi în mintea noastră şi în iluzia ei despre adevărata natură a realităţii. Iluzia aceasta este atât de puternică şi de pătrunzătoare, încât împiedică orice percepţie reală şi ne prinde într-un dialog mental fantastic, din care puţini dintre noi reuşim vreodată să ieşim. Acesta este coşmarul cultural pe care cu toţii am fost educaţi să-l avem şi pe care îl recunoaştem numai atunci când începem să liniştim mintea. Eu cred că persoanele obişnuite sunt adormite şi prinse într-un vis ce devine curând un coşmar dureros... iar asta este adevărata psihoză. Nu o recunoaştem, pentru că toţi cei din jurul nostru susţin că viaţa de zi cu zi este „realitatea“. Numai atunci când începem să ne trezim din coşmarul nostru cultural, ne dăm seama că până atunci am fost adormiţi.

Cu o pregătire riguroasă, putem să ajungem la o viziune profundă a mecanismelor lăuntrice ale conştiinţei noastre, experimentând astfel o realitate ce transcende viziunile noastre limitate despre lume. Această pregătire constă în rafinarea per-

cepției noastre, iar această practică este comună în yoga și meditație, precum și în ceva despre care veți afla în acest capitol.

Lecțiile din paginile ce urmează vă pot ajuta să vă păstrați o stare de luciditate, indiferent dacă sunteți treji, dacă dormiți sau dacă visați. Ați observați cât de repede dispar visele, atunci când vă treziți? La un moment dat, vă aflați într-un peisaj de vis absolut real și de neuitat, iar în clipa următoare nici măcar nu vă puteți aminti ce visați. Porțile percepției s-au închis, iar voi sunteți limitați la un singur mod de conștiență. Veți ajunge să înțelegeți că există și stări de conștiință superioare, care le cuprind pe cele inferioare - stări în care puteți să plutiți cu ușurință între tărâmul visatului și cel al perioadei de veghe, fără a înceta să fiți conștienți de niciunul dintre ele.

Atunci când practicăm visatul curajos, sunt implicate toate cele patru stări de conștiență - starea de veghe, visatul, starea lucidă dintre ele și somnul fără vise. Experimentăm aceste patru stări și în timpul zilei - dar, în cea mai mare parte, nu suntem conștienți de ele. Putem să fim adormiți, deși părem să fim treji; putem să visăm cu ochii deschiși; putem să fim complet lucizi, atunci când conducem mașina, deși suntem prinși de melodia pe care o ascultăm - și putem să fim adormiți profund și să visăm intens. Sarcina nu este să ne aducem conștiența noastră normală de veghe, în starea de vis - ci invers: să aducem conștiența noastră din starea de vis, în starea de veghe, astfel încât să putem percepe că „viața este doar un vis".

Fiecare dintre cele patru stări are o funcție anume în a visa lumea și este asociată cu unul dintre cele patru arhetipuri animale ale Păstrătorilor Pământului: *vulturul, pasărea colibri, jaguarul* și *șarpele*. Vulturul este starea de somn fără vise, sau de nemișcare; pasărea colibri este starea de visat; jaguarul este

starea aceea lucidă, dintre visat şi dormit, iar şarpele este starea noastră de conştienţă normală.

Specialiştii în ştiinţe neurologice înţeleg că, în diferite stări de conştiinţă, pot să funcţioneze diferite regiuni ale creierului şi e posibil ca noi să fim angajaţi în toate cele patru stări, simultan. Poate că cel mai izbitor exemplu în acest sens este cel al delfinului: la delfin, numai o jumătate de creier doarme, în timp ce cealaltă rămâne trează. (Delfinul nu poate să doarmă cu tot creierul său, pentru că respiraţia nu e o funcţie autonomă, ca la noi - astfel că, o jumătate din creierul lui trebuie să rămână alertă, pentru ca delfinul să poată respira.)

Noi funcţionăm rareori la nivelul cel mai ridicat al capacităţilor noastre, în oricare dintre cele patru stări de conştiinţă - şi cel mai adesea funcţionăm la nivelul nostru cel mai scăzut. Astfel, deşi conştiinţa de jaguar poate să fie lucidă, logică şi coerentă, adesea ea este tulburată şi contestată de gânduri şi sentimente nedorite. Einstein spunea că nicio problemă nu poate fi rezolvată pe acelaşi nivel pe care a fost creată, astfel că este important să învăţăm să ne înălţăm nivelul de conştiinţă şi să stăpânim aptitudinile şi talentele din fiecare stare. Pentru a face acest lucru, trebuie să înţelegem cele patru stări de conştienţă care ne permit să visăm curajos şi să materializăm acel vis în lume. Cu cât înţelegem mai bine relaţia dintre creier şi conştiinţă, cu atât ne va fi mai uşor să înţelegem cum funcţionează împreună aceste patru niveluri de percepţie - sau de conştiinţă - atunci când noi funcţionăm în lume.

Mintea conştientă şi creierul

Conform specialiştilor în ştiinţe neurologice, creierul este sursa conştiinţei omeneşti. Ştim că un creier poate să creeze o experienţă extracorporală simulată, atunci când este stimulată

o anumită parte a cortexului cerebral, sau chiar poate să ne producă sentimentul că observăm ceva la distanță. Cercetătorii iau rareori în considerare posibilitatea că am putea să percepem că plutim deasupra corpului, sau că asistăm la o întâmplare la distanță, nu datorită unei imagini provocate de creier, ci pentru că astfel de incidente se întâmplă efectiv. Ideea că astfel de fenomene sunt rezultatul unor scurtcircuite în materia noastră cenușie e mult mai ușor de acceptat.

Studiile recente au dus la teoria că până și credința în Dumnezeu este un efect secundar benign al anumitor structuri cerebrale, care au evoluat în contextul supraviețuirii - un accident, asemănător cu crearea neintenționată a unor coloane minunate, după ce au fost construite mai multe arcade gotice.

Pentru un savant, ideea că poate conștiința a modelat, în mod deliberat, structurile cerebrale necesare pentru a se percepe pe sine, pare a fi, ei bine, înapoiată. Cu toate acestea, știm că mintea poate să influențeze puternic înseși structurile creierului. De exemplu, persoanele care au suferit traumatisme cerebrale ce au dus la pierderea funcțiilor motorii sau a celor verbale au reușit să creeze noi conexiuni neuronale, prin repetarea unor exerciții fizice și cognitive. Călugării budiști care au petrecut ani de zile în meditație au niște creiere care arată altfel la tomografie, iar creierele lor prelucrează realitatea în alt fel decât a celor care nu meditează. În mod clar, avem puterea de a vindeca și de a influența creierul fizic, folosindu-ne mintea - dar, oare, ce a fost mai întâi, mintea sau creierul?

Adesea, tradițiile spirituale sunt în discordanță cu știința, pentru că ele privesc relația dintre corp, minte și spirit din direcția opusă, susținând că mintea sau conștiința reprezintă forța care creează materia - și nu invers. Conform celor mai multe tradiții spirituale, conștiința nu s-a născut dintr-o *supă primor-*

dială, lipsită de inteligență. Cu alte cuvinte, mintea nu s-a născut din materie lipsită de minte; mai degrabă, Spiritul a născocit *tocănița cosmică,* din care a apărut tot ce este viață. Spiritul a modelat un tipar de energie, care apoi a materializat o realitate fizică. A existat un tipar energetic pentru sistemul solar, pentru galaxia noastră și pentru fiecare creatură care există. Grecii numeau acest tipar energetic „Logos"; în Orient era cunoscut ca „Tao", iar unele religii îl numesc „sufletul lumii".

Tiparul nostru energetic personal (sau sufletul) este Câmpul Energetic de Lumină (CEL) - care, la fel ca ADN-ul nostru, poartă în el poveștile despre cine suntem și tot ce am trăit ca experiență. Dar, în loc să stocheze informația prin legături chimice - așa cum o face ADN-ul - tiparul nostru de Lumină o stochează sub formă de Lumină și vibrație. Poate că astrofizicienii știu mai bine decât oricine că lumina poartă informație. Ba chiar, singura cunoaștere pe care o avem despre galaxiile îndepărtate este prin lumina care ajunge la telescoapele noastre, străbătând vastitatea spațiului. Bateriile pentru Lumina din Câmpul nostru Energetic ar putea să fie propriul nostru ADN, despre care cercetătorii au descoperit că emite pulsuri luminoase, la o viteză de aproximativ 100 Hz, adică de 100 de ori pe secundă.

CEL este software-ul, sau setul de instrucțiuni care îi transmite informații ADN-lui nostru - care este hardware-ul - pentru a fabrica proteinele care creează corpul. Savanții ne spun că ADN-ul nostru are un cod format numai din patru molecule, numite „baze". Acestea sunt adenina (A), citozina (C), guanina (G) și timina (T). Cu aceste patru litere se scrie toată poezia Creației. Toate ființele vii sunt formate din ADN și este posibil ca ADN-ul să fie singura formă de viață adevărată, de pe planetă.



În acelaşi fel în care ADN-ul este un cod ce conţine informaţii despre istoria noastră genetică şi instruieşte celulele şi ţesuturile cum să se multiplice, CEL-ul nostru foloseşte şi el un cod, pentru a stoca informaţiile despre trecutul nostru. La fel ca ADN-ul, CEL are patru simboluri care îi formează codul, pe care şamanii le cunosc prin imaginea celor patru animale - şarpele, jaguarul, pasărea colibri şi vulturul.

Puteţi să vă gândiţi la aceste patru animale arhetipale ca reprezentând cele patru straturi ale Câmpului vostru Energetic de Lumină. Cele patru straturi de energie cuprind amprente care pot conţine, de exemplu, povestea în care tatăl vostru, pe când eraţi copil, v-a spus că n-o să reuşiţi niciodată nimic. Informaţia aceasta este codificată în Câmpul vostru Energetic de Lumină ca imagine holografică. În funcţie de cât este de gravă această rană, ea poate fi imprimată pe straturile de conştiinţă a păsării colibri, a jaguarului şi a şarpelui - adică la nivelul sufletului, al minţii şi al corpului.

Nivelul vulturului este întotdeauna lipsit de amprente personale, pentru că este nivelul Spiritului.

CEL este tiparul corpului. Puteţi vindeca o altă persoană (sau chiar pe voi înşivă), îndepărtând codificările din informaţiile conţinute în CEL, iar starea de sănătate va reveni imediat ce tiparul energetic este curăţat. Acest lucru se face lucrând de la nivelul vulturului - nivelul Spiritului. Spiritul a existat înainte să fi existat energie sau materie, când nu exista decât marele vid - atunci El a conceput universul şi a început să materializeze cosmosul, ca un artist care lucrează pe o pânză cerească, ce poate fi modificată după voie. În tradiţiile indigene - cum ar fi cele ale aborigenilor din Australia sau ale indienilor americani - Spiritul este inseparabil de Creaţie. Spiritul este atât mama, cât şi tatăl; atât copilul, cât şi părintele. Viaţa este arta; planetele, ste-

lele şi Pământul sunt mandala, iar cerul este pictura - şi, în acelaşi timp, pictorul.

Păstrătorii Pământului ar fi de acord cu vechii greci, care credeau că adevărata originalitate şi creativitate nu vin din mintea omenească şi din reacţiile biochimice care se desfăşoară în materia cenuşie, ci din Spirit. Grecii susţineau că Muzele, zeiţele inspiraţiei, sunt răspunzătoare pentru toate conceptele originale, în timp ce oamenii sunt limitaţi la variaţiuni pe aceeaşi temă.

Astfel, în timp ce Muzele concepeau masa ca pe un loc unde oamenii să împartă mâncarea între ei, cei care erau doar oameni puteau să facă doar un obiect de mobilier, al cărui design sau funcţie să o poată modifica puţin.

Dacă adevărata originalitate şi creativitate vin cu adevărat dintr-o sursă la care este conectat fiecare dintre noi - dar care este mult mai extins decât oricare dintre noi, ca indivizi - atunci procesul de a visa lumea începe, practic, în tărâmul Spiritului, la nivelul vulturului. Acesta este locul în care percepem că suntem parte din Marele Infinit şi că avem puterea - şi chiar misiunea - de a co-crea universul.

Cele patru niveluri de conştiinţă

Trebuie doar să visăm curajos, iar lumea se va aranja, în conformitate cu viziunea noastră, însă visatul necesită o acţiune practică, la toate cele patru niveluri de conştiinţă.

Puteţi avea o stare de pace, atunci când staţi în meditaţie, în frumoasa voastră grădină, de exemplu, iar vecinul de peste drum este gata să intre furios pe poarta voastră, pentru că v-aţi pus tomberonul de gunoi pe peluza lui, din greşeală. Acest lucru poate să nu pară prea important, atunci când vă aflaţi într-o stare binecuvântată de meditaţie, dar, la nivelul fizic al şarpelui,

agresiunea este foarte reală şi poate să ducă la durere corporală sau emoţională.

Cum există mai multe realităţi în acelaşi timp, va trebui să funcţionaţi în lumea fizică, chiar dacă acţionaţi şi la un nivel superior de conştiinţă. La nivelul sublim al conştienţei păsării colibri, poate că vă aflaţi în pace, dar tot trebuie să rămâneţi conştienţi de mediul din jur şi să fiţi atenţi unde vă lăsaţi gunoiul. A vă preocupa de astfel de lucruri, în loc să rămâneţi la un nivel superior de conştiinţă şi să lăsaţi gunoiul să-şi găsească singur locul, poate părea ipocrizie, ca şi cum nu aţi avea încredere în puterea Spiritului. Dar, dacă vreţi să vă dezvoltaţi în lumea fizică - o lume din care sunteţi meniţi să faceţi parte, trebuie să fiţi atenţi la ce se întâmplă în jurul vostru, chiar în timp ce vă concentraţi să creaţi pacea.

Iisus se referea la nevoia noastră de a exista în mai multe realităţi în acelaşi timp, atunci când vorbea de a fi *în* lume, fără a aparţine *lumii*, şi răspundea întrebării dacă să se plătească impozite către statul roman, astfel: „Să se dea Cezarului ce-i al Cezarului şi lui Dumnezeu ce e al lui Dumnezeu". (Marcu 12:17). Spus altfel, poate că Dumnezeu nu cere un flux regulat de monede, dar dacă nu îţi plăteşti impozitele, vei ajunge să meditezi pe o pernuţă pusă pe trotuar.

Odată, a venit la mine un client care avea antecedente de boli cardiace în familie şi, în timpul unei şedinţe de vindecare, n-am fost surprins când am găsit un punct negru în CEL-ul său, chiar deasupra inimii. I-am explicat că doctorii nu-i identificaseră niciun fel de probleme la inimă, pentru că amprenta în CEL-ul său încă nu pătrunsese în corpul fizic, şi i-am spus că eu puteam să curăţ amprenta. Cu toate acestea, l-am avertizat că s-ar putea să aibă şi în continuare probleme în acest domeniu, dacă nu era dispus să facă schimbările necesare în stilul lui de viaţă: la nivelul

şarpelui, mâncând mai puţine grăsimi şi făcând mişcare; la nivelul jaguarului, găsind moduri de a-şi reduce stresul emoţional, iar la nivelul păsării colibri, găsind mai mult sens şi mai multă satisfacţie în viaţa sa. Clientul meu trebuia să acţioneze la toate nivelurile conştiinţei, pentru a-şi recupera sănătatea.

Să analizăm mai detaliat, cele patru niveluri.

Conştiinţa vulturului

Conştiinţa vulturului este cel mai înalt nivel de percepţie. Cercetătorii creierului ar putea să spună că cei care sunt în această stare se află predominant în *unde delta*, unde activitatea creierului este atât de lentă şi de liniştită, încât abia dacă mişcă acul EEG-ului (aparatul care măsoară activitatea undelor cerebrale). Creierul nostru produce unde delta, atunci când intrăm în somnul nostru cel mai profund - o stare în care nu visăm, fiindcă suntem cufundaţi într-un tărâm dincolo de cuvinte sau imagini. Aici pătrundem în mod conştient, atunci când vrem să ne conectăm cu Matricea Energetică Divină - CEL-ul universului - şi să-i accesăm înţelepciunea, puterea şi creativitatea. Budiştii numesc această stare „o stare de gol", iar Păstrătorii Pământului o numesc „locul cel liniştit".

Vulturul poate să zboare sus, deasupra unei văi, acoperind vizual kilometri întregi de teren, dar, în acelaşi timp, este capabil să se concentreze pe un şoarece aflat pe pământ, să coboare vijelios şi să-l prindă în gheare. Vulturul este simbolul nivelului celui mai înalt de percepţie, de unde putem vedea imaginea întreagă şi toate detaliile, în acelaşi timp. La nivelul vulturului, experimentăm faptul că suntem parte din forţa Divină atotvăzătoare şi atotcunoscătoare.

Vulturul este domeniul Spiritului, al Creaţiei care încă nu s-a materializat. Atunci când accesăm această stare, pătrundem

în „totul dintr-o dată", în atemporalitatea în care totul există ca posibilitate şi are potenţialul să se transforme în aşa-numita realitate. Aflându-ne în conştiinţa vulturului, putem să vedem în viitor şi în trecutul îndepărtat, ştiind lucruri pe care nu avem cum să le ştim, atunci când suntem într-o stare obişnuită de conştiinţă.

Aici putem să ne cufundăm conştiinţa în fluviul timpului şi să călătorim acolo unde midiile au pus stăpânire pe un lac, consumând fitoplanctonul şi provocând moartea peştilor şi dezvoltarea excesivă a algelor. Adică, ne dăm seama ce se întâmplă, dar nu considerăm că ceea ce se întâmplă este „o problemă". Pur şi simplu, percepem tot ce e în jurul nostru şi înţelegem cum interacţionează natura cu ea însăşi. Ne dăm seama că suntem inseparabili de midii, de peşti, de apă şi de alge. În unime, nu vedem nimic care să trebuiască reparat sau eradicat, căci totul este parte din „ceea ce este". Noi suntem parte din lume, în toată frumuseţea şi complexitatea ei; nu vedem nicio graniţă între noi, doar Creatorul şi uimitoarea Creaţie.

La nivelul vulturului, putem să vedem ce se va întâmpla în viitorul nostru, ca urmare a alegerilor pe care le-am făcut în viaţă. Vedem moartea către care ne îndreptăm *şi* viaţa pe care o vom trăi, călătorind pe acea traiectorie. Nu intrăm în panică şi nu începem să plănuim cum să schimbăm traiectoria - doar o observăm, o acceptăm şi ne simţim starea de unime cu ciclul vieţii şi al morţii, al inventării, al distrugerii şi al reinventării.

În conştiinţa de vultur, observăm cum cauza comportamentului nostru actual s-ar putea să se afle în viitor, acolo unde vom avea experienţa atacului de cord şi a morţii timpurii, care ne trage către ea, pe o cale care include şi consumarea de alimente cu multe grăsimi şi zaharuri şi un stil de viaţă sedentar. Ştiind că acesta ne este viitorul, putem alege să păstrăm acea conştienţă, atunci când revenim la un nivel mai întrupat de

conştiinţă şi să începem să simţim o nevoie de a schimba ceva la bucata noastră de Creaţie.

Conştiinţa păsării colibri

Pentru a-şi sprijini metabolismul ridicat, pasărea colibri trebuie să consume cantităţi uriaşe de nectar. Unele specii mai trebuie şi să stocheze suficientă mâncare şi energie, pentru migraţia anuală din nordul Statelor Unite şi din Canada, până în America de Sud. Pasărea colibri este simbolul marelui călător şi, la acest nivel de percepţie, ne dăm seama că fiecare dintre noi avem de făcut o călătorie unică. Pentru unii dintre noi, va fi una de mare suferinţă; pentru alţii, va fi una de căutare şi de descoperire. Dar cu toţii putem să ne bucurăm de o călătorie de explorare şi de aprofundare, devenind mai conştienţi de natura noastră spirituală şi de talentele unice pe care le putem folosi pentru a visa o lume mai bună şi mai frumoasă.

Aici, funcţionăm la nivelul inimii şi al sufletului. Nu suntem concentraţi să găsim sutele de flori din care trebuie să bem, ca să supravieţuim azi; mai degrabă, ne concentrăm pe călătoria pe care o vom face. Avem curajul să pornim într-un zbor aparent imposibil, de 750 de kilometri peste ocean. Nu ne e teamă că o să dispărem pe undeva, deasupra Golfului Mexic, nu ne îngrijorăm dacă am acumulat destul şi nu ne stresăm unde o să găsim următoarea floare. Ne concentrăm intenţia pe a face zborul cel mare, către destinul nostru.

Starea perceptuală de pasăre colibri este asociată cu sufletul, care este conştient că Spiritul se află în noi. Aici ne abţinem să mai protestăm împotriva războiului şi începem să ne imaginăm cum ar arăta pacea, ce rol am avea noi în ea şi cum ar sprijini talentele noastre, această lume paşnică. Ne depărtăm de „problema“ că avem un copil autist şi, în schimb, ne imaginăm

cum ar fi viața copilului nostru și a întregii lui familii (inclusiv noi), la nivelul ei cel mai bun, ca să putem să începem să o creăm. Recunoaștem că problemele noastre sunt oportunități de a ne adânci experiența legată de Spirit. Acesta este nivelul la care intenția modelează și dă formă realității, locul de unde accesăm darurile inimii și ale sufletului, care ne permit să visăm curajos.

Această percepție este asociată cu *undele teta*, activitatea creierului care apare atunci când suntem într-un somn ușor, când visăm sau chiar când ne imaginăm tot felul de lucruri, în timp ce conducem pe autostradă. Este o stare de profundă creativitate: ideile care ne scăpau în orele noastre de conștiență normală, ne apar acum la nivel simbolic. Este domeniul în care percepem în metafore și înțelegem de ce pictorul a ales să coloreze în alb, o floare din tabloul cu natură moartă și pe toate celelalte în albastru, fără să trebuiască să ne gândim la răspuns.

În starea de conștiință a păsării colibri, observăm ce nu putem să simțim la nivelul minții (jaguar), sau al simțurilor (șarpe). Percepem perfecțiunea, pentru că înțelegem cum diferitele întâmplări și situații sunt țesute laolaltă, într-o tapiserie rafinată. De exemplu, vedem un divorț ca pe un sfârșit și un început, ca pe o sursă de durere și de libertate plină de bucurie, în același timp. Sau, putem vedea cum cineva moare și simți o supărare profundă, dar putem să experimentăm și bucurie și uluire, atunci când observăm frumusețea trecerii sale din acest tărâm, în cel următor.

La acest nivel, putem folosi vizualizarea pentru a ne direcționa intenția de a organiza lumea. Imaginile pe care le creăm - visul pe care ne permitem să-l desenăm în ochii minții - sunt însoțite de certitudinea că așa va fi, precum și de încântarea de a ști că viziunea pe care o creăm va avea o viață proprie. La fel cum pictorul se apropie de pânză, cu o idee despre imaginea pe care vrea s-o creeze - dar apoi se abandonează descoperirii că de sub

pensula sa iese o imagine foarte diferită, putem să trăim entuziasmul de a privi cum visul nostru se desfăşoară în propriul său mod, în propriul său ritm, surprinzându-ne şi încântându-ne.

Conştiinţa jaguarului

În Amazon, jaguarul este considerat paznicul şi protectorul junglei. Este cel mai fin vânător şi îşi atacă prada cu repeziciune, modificând într-o clipă o situaţie. Nu are atacatori şi trăieşte fără frică. Este jucăuş şi curios în ce priveşte lumea lui - şi îşi plănuieşte dinainte vânătoarea, pentru a-şi asigura succesul. Din aceste motive, şamanii asociază jaguarul cu tărâmul ideilor care ne permit să explorăm, să planificăm şi să creăm o transformare bruscă într-o situaţie, schimbându-ne perspectiva. Este nivelul la care gândim şi simţim; aici, creierul nostru se află în *undele alfa*, care sunt asociate cu meditaţia şi relaxarea, cu visatul lucid şi cu starea de conştienţă pe care o trăim atunci când adormim sau când ne trezim. Descoperim modalităţi prin care ne-am putea face viziunile să se materializeze şi ne ajustăm planurile, pentru a păstra aprins focul pasiunii, în timp ce îi inspirăm pe alţii.

A acţiona de la nivelul jaguarului ne ajută să ne materializăm visele, folosindu-ne mintea şi emoţiile, pentru a ne îndeplini intenţia. Însă trebuie să fim atenţi să nu rămânem blocaţi la acest nivel - după cum spunea Oscar Wilde: „Acţiunea este ultima resursă a celor care nu ştiu cum să viseze". Reţineţi că mintea şi emoţiile noastre, precum şi acţiunile inconştiente care rezultă din ele, sunt cele care ne menţin într-un coşmar populat de personajele din repertoriu - victima, agresorul şi salvatorul.

Foarte adesea credem că mintea noastră este atât de deşteaptă, încât putem ieşi din orice problemă, gândind - sau ne lăsăm emoţiile să conducă şi ne izolăm de sentimentele şi de gândurile altora, sau chiar de imaginea întregului. Devenim captivi

în a avea dreptate, apoi ne minunăm de ce avem aşa de multe conflicte şi probleme. Asta se întâmplă atunci când nu lăsăm visele să se organizeze şi să transmită informaţii gândurilor, sentimentelor şi acţiunilor noastre.

Conştiinţa şarpelui

Nivelul fizic al realităţii este reprezentat de şarpe, care nu are gânduri sau emoţii şi care funcţionează din instinct pur. El simte lăcusta şi o înghite, fără să-i fie milă sau să se gândească la cum va fi experienţa morţii, pentru acea insectă. Şarpele face ceea ce trebuie făcut - ucide şi digeră, lunecă şi se odihneşte - şi nu planifică o călătorie sau o vânătoare. În acest tărâm fizic, totul este exact aşa cum pare să fie: o piatră e o piatră, o ameninţare e o ameninţare, o masă e o masă. Nu există gânduri, nu există emoţii, nu există metafore generate din tărâmul sufletului. Totul se bazează pe instinct.

Şarpele poate fi un nivel de conştiinţă foarte util, deoarece instinctele noastre ne conduc destul de bine. Atunci când suntem acordaţi la instinctele noastre şi când funcţionăm cu o conştienţă acută asupra lumii fizice - aşa cum o face şarpele - putem să mirosim pericolul şi oportunitatea, să identificăm la altul încrederea sau teama şi să reacţionăm în consecinţă. Dacă nu ne lăsăm mintea să ne convingă să nu-i dăm ascultare intuiţiei, aceasta ne poate ajuta foarte mult să evaluăm, în mod spontan, o situaţie şi să facem ceea ce trebuie făcut.

Din păcate, pentru mulţi dintre noi, cei din Occident, instinctele au început să aibă defecte. Avem încredere în oamenii nepotriviţi şi îi îndepărtăm pe cei cărora chiar le pasă de noi. De exemplu, o prietenă de-a mea avea instincte atât de defecte, încât, dacă la o petrecere se afla un singur sociopat, chiar de acesta era irezistibil atrasă. La câteva momente după ce se cunoşteau,

se uitau unul în ochii celuilalt, pierduți în iubire... iar după două săptămâni, auzeam cum dl. Perfect fusese un bădăran perfect.

Când suntem blocați la nivelul șarpelui, nu există niciun vis care să ne organizeze realitatea și nici măcar o poveste care să explice sentimentele noastre - este doar acțiune. Atunci când în curtea noastră apare pe neașteptate un străin, îl percepem ca pe o amenințare și acționăm din instinct pur. Desigur, pentru a face parte din societate, trebuie să putem verifica astfel de comportamente; la urma urmei, se așteaptă de la noi să ne folosim bunul simț - mai degrabă decât să atacăm automat pe oricine care se întâmplă să rătăcească pe proprietatea noastră. (Din fericire, la nivelul jaguarului, stabilim niște legi care să reglementeze comportamentele oamenilor și să mențină pacea.)

Organizarea începând din vârf

Cele patru niveluri de conștiință pot fi înțelese ca niște corpuri de energie de frecvențe diferite, dintre care cel mai ușor și care vibrează cel mai rapid le învăluie și le structurează pe celelalte, mai dense, ca niște păpuși rusești. Corpul Spiritului este matricea universului însuși, care cuprinde individul ca o mamă ce-și îmbrățișează copilul - aceasta este matricea de energie asociată cu percepția vulturului. Sufletul este CEL - un câmp vibrator de Lumină, care acționează ca tipar al gândurilor, sentimentelor și corpului nostru fizic. CEL ne înconjoară corpul mental, sau emoțional, iar în centrul tuturor se află energia densă a corpului fizic. Spiritul modelează sufletul, care modelează mintea, emoțiile și personalitatea, care modelează corpul după propria lor imagine. Corpul nu poate să înțeleagă cum se leagă toate astea, iar mintea se sperie la gândul că nu este ea stăpână peste toate aceste nivele de realitate.

Fiecare dintre corpurile de energie le include pe cele dinlăuntrul său, deşi nu poate fi descris de ele. Astfel, sufletul conţine mintea şi corpul, dar nu poate fi explicat de acestea. Iar la nivelul de conştiinţă al păsării colibri, suntem conştienţi de tot ceea ce ştim la nivelurile jaguarului şi al şarpelui.

Putem să le comparăm cu cele patru niveluri de organizare din corpul fizic: cel al celulelor, al ţesuturilor, al organelor şi al fiinţelor. Celulele unui vultur s-au adunat laolaltă, formând mai întâi ţesuturi, iar apoi formând organe, dar celulele din stomac, ţesuturile din pereţii stomacului şi chiar stomacul însuşi nu ştiu nimic despre vânătoare - ele îşi joacă doar rolul pe care îl au în procesul digestiv. Numai vulturul este cel care înţelege vânarea hranei. Deşi fiecare dintre sistemele lui operează perfect la nivelul său, niciunul dintre nivelurile inferioare nu poate să existe, dacă pasărea nu vânează şi nu mănâncă. Vulturul nu poate fi descris de celulele, de ţesuturile sau de organele sale - însă le conţine pe toate acestea. Nivelurile superioare le includ pe cele de sub ele, dar nu pot fi definite de acestea. Pentru a înţelege vânătoarea, nivelul de conştiinţă trebuie înălţat.

Toate cele patru corpuri de conştiinţă au un fel anume de conştienţă. La nivel fizic, ne preocupă cele patru cuvinte: hrană, sex, luptă şi fugă. Aici, forţa care ne conduce este gândul inconştient, *Ucid/fac sex/mănânc/fug, deci exist.* La nivelul minţii, suntem conduşi de gândul *Gândesc, prin urmare, exist.* Sufletul este condus de înţelegerea că *Eu sunt, deci exist.* Acesta este nivelul la care devenim conştienţi de Divinul din noi şi din jurul nostru. Yahweh, cuvântul ebraic care înseamnă Dumnezeu, în esenţă înseamnă, „Eu sunt cel ce sunt". Este o stare de fi şi o stare de conştienţă care ne duce deasupra tărâmului unor simple gânduri, sentimente şi cuvinte, într-un tărâm unde numai poezia, metafora şi arta pot capta ceea ce trăim noi. La nivelul

vulturului, nu există niciun fel de „eu", nu există conştiinţă individuală. Există doar Spirit.

La asta se referea poetul persan Rumi, atunci când spunea: „Am încetat să mai exist; numai *tu* eşti aici."

Pentru a visa curajos, pătrundem în tărâmul vulturului - tărâmul creativităţii nesfârşite şi al adevăratei originalităţi - apoi revenim la conştiinţa păsării colibri, ca să ne stăpânim forţa imensă a intenţiei noastre. Începem să visăm de la acest nivel, al sufletului - unde poezia, metafora şi viziunea ne sunt paleta - şi ne deschidem faţă de orice mod în care se desfăşoară visul. Folosind conştiinţa care ne este disponibilă la nivelul jaguarului, începem să gândim şi să simţim în aliniere cu visul nostru - iar la nivelul şarpelui, suntem obligaţi să acţionăm tot în conformitate cu ea.

La fiecare dintre aceste niveluri, putem să accesăm un tip nou de curaj, care ne poate ajuta să visăm întru fiinţare, viaţa pe care tânjim să o trăim. La fel cum cele patru niveluri de conştiinţă sunt toate necesare pentru a angaja lumea în mod creator, există patru tipuri de curaj ce ne dau posibilitatea să acţionăm în moduri care induc cu adevărat o schimbare.



Capitolul 5

Patru tipuri de curaj

Este ciudat că, în lume, curajul fizic este atât de obișnuit, iar cel moral atât de rar.

MARK TWAIN

Ca specie, noi oamenii suntem foarte curajoşi. Încă de când am ajuns pe Planetă, am găsit moduri de a supravieţui în faţa elementelor naturii, de a depăşi schimbările din natură care ne-au ameninţat supravieţuirea şi de a ne explora lumea, pentru a ne face vieţile mai puţin grosolane şi mai lungi. Cu toate acestea, potenţialul nostru de curaj este mult mai mare decât ceea ce prezentăm actualmente. Dificultatea este că, de obicei, nu ne accesăm curajul - şi, chiar atunci când o facem, folosim doar forma sa cea mai primitivă. Această formă fizică de curaj este utilă uneori, dar, mai ales în Occident, noi o supraestimăm şi trecem cu vederea alte forme, care sunt mult mai necesare astăzi - aceea a curajului Spiritului (curajul vulturului), al sufletului (curajul păsării colibri) şi al minţii (curajul jaguarului, cunoscut şi drept curaj *intelectual, moral* sau *emoţional*).

Deşi, la acest moment din istoria noastră, avem în special nevoie de curajul sufletului, toate cele patru tipuri influenţează foarte mult capacitatea noastră de a ne îmbunătăţi viaţa, căci fiecare dintre ele îşi are rădăcinile într-o stare de conştienţă care ne informează acţiunile.

În conştiinţa vulturului, înţelegem de ce ne-am născut în familiile şi în vieţile pe care le avem, precum şi ce am venit să învăţăm şi să descoperim în această lume.

În conştienţa păsării colibri, trasăm hărţile sufleteşti pentru a naviga prin viaţa noastră - şi ne întărim, ca să întreprindem marea noastră călătorie.

În conştiinţa jaguarului, alegem situaţii, parteneriate şi sarcini care ne vor permite să ne explorăm plenar, hărţile sufletului.

În conştiinţa şarpelui, întreprindem acţiunile şi faptele care ne vor menţine loiali faţă de călătoria noastră.

Capitolul acesta ne va ajuta să analizăm, în detaliu, fiecare tip de curaj, pentru a putea să le folosim, atunci când va veni momentul.

Curajul vulturului

În conştiinţa vulturului, suntem conectaţi la Matricea Divină, conştienţi că suntem una cu forţa infinită a universului. A fi cu adevărat original şi a folosi inspiraţia de la acest nivel - nivelul Spiritului, sau al originalităţii adevărate - este forma cea mai înaltă de curaj.

Dar originalitatea nu înseamnă să ne dăm seama cum să facem o capcană de şoareci mai bună, ci înseamnă să concepem o lume în care şoarecii şi oamenii trăiesc în armonie şi în care vieţile noastre sunt toate pline de împliniri, abundente şi sustenabile. Acest lucru se poate întâmpla numai atunci când încetăm să mai percepem şoarecii ca pe nişte adversari, care sunt separaţi de lumea noastră... iar acest lucru ne este uşor să-l facem, atunci când suntem în conştiinţa vulturului.

Am citit de curând despre un băiat din Canada, care dădea dovadă de un curaj minunat, la nivelul vulturului. Ryan Hreljac avea numai şase ani, când a aflat la şcoală că în Africa există

oameni care nu au acces la apă curată și, ca urmare, adesea, mor de diferite boli, la vârste fragede. Ryan nu putea să creadă că există oameni care trebuiau să meargă o zi întreagă, pentru a ajunge la o sursă de apă curată - așa că, deși era numai în clasa întâi, s-a hotărât să găsească un mod de a finanța un puț, pentru un sat din Africa. A început prin a-și întreba părinții dacă putea să facă treburi prin gospodărie, ca să câștige ceva bani, iar când și-a dus măruntele economii la o organizație de caritate care construiește puțuri în Africa, cei de acolo au fost atât de impresionați de eforturile lui, încât i-au promis că vor ajuta la completarea sumei necesare.

Toate ziarele din lume au început să publice articole despre acest băiețel entuziast și, după ce multă lume a auzit povestea, au început să vină contribuții în bani, la ceea ce a început să se numească „Puțul lui Ryan". În cele din urmă, Ryan a reușit să plătească pentru puțul din Africa; actul său de caritate a inspirat mulți oameni, care apoi au contribuit la această cauză și, în urma eforturilor lui, s-au construit puțuri în mai multe sate din Africa.

Astfel că putem să vedem cum, atunci când avem curaj la nivelul vulturului, căpătăm și o perspectivă care trece dincolo de vârsta și de experiența noastră. Nu ne împiedicăm de coșmarul neputinței, ci avem încredere că vom găsi resursele ca să ne materializăm visul. Vulturul ne dă tăria să pătrundem în necunoscut și să avem încredere că ni se vor arăta posibilitățile. În această stare de creativitate, toate filtrele din mintea noastră - care ne spun de ce nu putem să realizăm ceva - dispar.

Acest nivel de flux de inspirație este cel pe care îl accesează muzicienii, atunci când improvizează: ei există în același spațiu creator, fără niciun fel de granițe care să-i separe. Fără cuvinte și chiar fără un limbaj corporal, ei comunică unii cu alții instantaneu; fără să aibă niciun plan anume, despre cum ar tre-

bui să se desfăşoare muzica, ei creează împreună un şuvoi de melodie, care îi poartă pe toţi. Apoi, când ascultă înregistrarea, sunt surprinşi de cât de natural şi de uşor se mişcau împreună, ca un stol de păsări. Muzicienii aceştia ştiau exact ce să cânte în continuare, fără ca, în prealabil, să fi trebuit să lucreze la asta.

A trăi experienţa creativităţii, la nivelul vulturului, este ceea ce unii dintre noi numesc „a fi implicat total", sau într-un ritm perfect acordat cu orice am face. Întrucât co-creăm cu Divinul, sculptura „ţâşneşte" din piatra care o cuprinde, meciul nostru de tenis se desfăşoară fără niciun efort şi aşa mai departe. Creativitatea vulturului este proaspătă, originală, curajoasă; nu avem nevoie de o poveste care să o descrie, pentru că putem să ne bucurăm de ea, pur şi simplu, cu toată ciudăţenia, dezordinea, tulburarea, strălucirea şi frumuseţea ei.

Darul lui Prometeu

Ca să înţelegem tipul de curaj care vine de la nivelul vulturului, ne este de ajutor să ne gândim la povestea lui Prometeu, zeul grec al inspiraţiei, meşteşugului şi creativităţii. Conform acestui mit, Prometeu era un titan, un gigant născut din zei. El avea o mare simpatie pentru fiinţele omeneşti, pentru că le co-crease cu ajutorul lui Zeus însuşi. Prometeu a văzut cum acestea tremură de frig şi cum vieţile lor sunt scurte şi grele şi i-a părut rău de ele. Ştia că dacă oamenii ar avea darul focului - pe care zeii îl ţineau pentru ei, pe Muntele Olimp - ar putea să aibă căldură şi hrană gătită; de asemenea, ar putea folosi focul pentru a vedea în timpul nopţii, pentru a încălzi metalul şi a făuri unelte.

În mod simbolic, focul pe care Prometeu voia să-l aducă omenirii reprezintă creativitatea şi inspiraţia - căci aceasta transformă şi iluminează.

Este ceea ce ne permite să visăm cu originalitate.

Prometeu a furat foc din căminul zeilor şi l-a dat oamenilor, supărându-l pe Zeus. Deşi regele zeilor nu putea să ia focul înapoi, putea să-l pedepsească pe Prometeu pentru îndrăzneala lui. Astfel, l-a înlănţuit de o stâncă, unde un vultur avea să-i mănânce ficatul în fiecare zi, urmând ca acesta să-i crească la loc în fiecare noapte, pentru ca tortura să poată continua. Bietul Prometeu a suferit această soartă, până când, după mulţi ani, Hercule, fiul lui Zeus, a venit şi l-a eliberat.

Prometeu i-a mai adus omenirii un dar minunat: curajul de a-i înfrunta pe zei, capacitatea de a făuri gânduri originale şi de a crea – iar această faptă plină de obrăznicie a fost cea care i-a atras pedeapsa atât de aspră. În miturile greceşti, zeii sunt unicii creatori, iar atunci când muritorii se intră pe teritoriul lor, este ca şi cum le-ar fura puterea de a crea şi ar încerca să devină asemeni lor. Alte religii patriarhale au abordat aceeaşi atitudine faţă de oamenii care încalcă domeniul lui Dumnezeu: de exemplu, Adam şi Eva, care au îndrăznit să cunoască binele şi răul, au fost alungaţi din idilica grădină a Raiului şi pedepsiţi de Dumnezeu. Dar actul acesta de sfidare a lansat omenirea în adevărata ei călătorie, forţându-ne să ne maturizăm şi să ne dezvoltăm discernământul.

Puterea creativităţii

Din conştiinţa vulturului, putem să accesăm creativitatea care se întinde inimaginabil de departe de limitele minţii noastre şi ale puterilor ei de a inventa. De exemplu, atunci când inventivitatea noastră ne dă o putere mai mare asupra vieţii şi a morţii, mulţi spun că „ne jucăm de-a Dumnezeu", dacă îndrăznim să cultivăm celule stem sau să reparăm ADN-ul – ca şi cum Divinitatea nu ar vrea ca noi să-i stricăm opera de artă. Vulturul ne permite să provocăm măruntele şi geloasele zeităţi pe care le creează mintea noastră, prin limitările ei; astfel, orice act de

adevărată creativitate este un act revoluționar, care ne eliberează de acele entități furioase.

În viața noastră de zi cu zi, creativitatea înfruntă zeii pe care îi adoră și de care se teme cultura noastră: zeii lăcomiei, ai patriotismului, ai conformismului, ai prestigiului și așa mai departe. În mod nesăbuit, îi omagiem pe acești zei și ne supunem tiraniei lor, atunci când suntem pierduți în coșmarul nostru - dar când ne eliberăm și trăim în mod creator, toți se simt foarte stânjeniți.

Nu cu mult timp în urmă, un proprietar era în mare agitație, pentru că i se atârnase pe ușă o ghirlandă în forma semnului păcii, în perioada Crăciunului. Oare acesta era un simbol care îl onora pe Prințul Păcii, sau o declarație împotriva războiului, care încălca una dintre regulile asociației proprietarilor din zonă, cu privire la manifestările politice? Agitația a devenit o știre națională, iar oamenii se contraziceau cu privire la ce ar putea să însemne ghirlanda și ce ar trebui să facă „dumnezeul" asociației.

Toți marii creatori au fost ocoliți de zeii din zilele lor, cărora le era teamă de originalitate și credeau că sunt atotștiutori. De exemplu, după ce a absolvit colegiul, Albert Einstein nu a reușit să-și găsească de lucru la nicio universitate, deoarece niciun profesor nu voia să-i scrie scrisori de recomandare. Motivul era că profesorii încă mai erau iritați fiindcă Einstein chiulise de la prelegerile lor, ca să facă de unul singur, o cercetare care era cu mult mai avansată decât ceea ce predau ei. A avut câteva locuri de muncă ici și colo, învățând copii la domiciliu, până ce a obținut, în cele din urmă, o slujbă la un birou de brevete.

Fratele lui Vincent van Gogh, Theo, i-a spus acestuia că motivul pentru care tablourile lui nu se vând la Paris este că sunt prea întunecate și prea sumbre, în comparație cu tablourile foarte popularilor impresioniști. Iar când Johnny Depp a jucat prima oară personajul căpitanului Jack Sparrow, din filmul *Pi-*

rații din Caraibe: Blestemul Perlei Negre, a fost chemat de regizorii panicați, care spuneau că jocul lui crea un personaj bizar și că distrugea filmul. Totuși, filmul a ajuns să fie un asemenea succes, încât a continuat cu încă două episoade, iar rolul lui Depp din acel prim film i-a adus o nominalizare la Oscar.

Adesea nu suntem în stare să recunoaștem geniul creator și marile talente – fie că e vorba de artiști sau de savanți – și îi tratăm ca pe o amenințare. În cercurile științifice nu e ceva neobișnuit să auzi că e mai ușor să obții finanțare pentru a studia obiceiurile de reproducere ale musculiței bețive, decât pentru a face cercetare originală, cu o mare probabilitate de eșec. Nimeni nu vrea să-și asume riscul de a pierde din imagine, doar pentru a fi original; la urma urmei, astfel de indivizi trebuie să înfrunte zeii academiei și ai opiniei publice. Adesea, creatorii originali sunt pedepsiți pentru încălcarea vechilor reguli, la fel cum s-a întâmplat cu Prometeu – Galileo a fost condamnat la arest la domiciliu de Biserica Catolică, deoarece sugerase că Pământul se învârte în jurul Soarelui, iar Van Gogh a vândut un singur tablou în toată viața lui și a sfârșit prin a se împușca letal în piept, după ce a fost nevoit să-și declare falimentul.

Atunci când slăvim zeii geloși, mărunți și tiranici ai culturii noastre, devenim lipsiți de originalitate și închiși la ideile noi. Însă, dacă avem curajul vulturului și adoptăm originalitatea, ne putem imagina o lume în care nu există reguli stabilite și fixe, despre ce anume constituie marea artă; ne lăsăm încântați de ceea ce este neobișnuit, ciudat și neașteptat, iar ceea ce își atârnă pe ușă vecinii noștri, nu e în niciun fel treaba noastră.

Individul creator este un maestru al curajului, persoana din mulțime care proclamă că „împăratul este gol“*, atunci când

*referire la basmul *Hainele cele noi ale împăratului,* scris de Hans Christian Andersen. N. tr.

tuturor celorlalți le e teamă să vorbească. El poate să facă acest lucru, pentru că își este dedicat sieși și propriului vis - și nu are nicio teamă. Poate că nu este dansatoare sau poet, dar își trăiește viața ca un artist, abandonându-se puterii creativității, văzând frumosul peste tot.

Prea mulți dintre noi am uitat cum să fim originali, așa cum eram atunci când eram copii. În povestea împăratului care nu avea haine, un copil este cel care spune fără frică, adevărul că împăratul este gol. Copiii nu prea știu ce este frica - ei încă nu au învățat să recunoască zeii lăcomiei, ai prestigiului și ai conformismului. De aceea, ei ridică din umeri, atunci când cineva le pune la îndoială decizia de a purta cizme de ploaie și o fustă roz de tul, într-o zi fierbinte de vară. Ei nu-și lasă mintea rațională sau grijile să stea în calea imaginației. Atunci când Iisus a spus că, pentru a intra în împărăția cerului, trebuie să devenim ca niște copii, el ne sugera nevoia de a ne deschide către inventivitatea și către inspirația Divină, dacă vrem să trăim experiența împlinirii, bucuriei și a raiului.



Pentru a fi originali, trebuie să lăsați deoparte găleata cu apă rece, pe care o aruncați pe voi și pe ideile voastre, ori de câte ori lucrurile încep să devină cu adevărat interesante. Trebuie să încetați să vă mai întrebați: „Oare o să se supere cineva?" și „Cine sunt eu, să pun întrebări?" și, în schimb, să vă întrebați: „Cum ar fi dacă...?"

Cum ar putea arăta viața, dacă nu ați fi căsătoriți - sau dacă nu ați fi căsătoriți cu imaginea voastră despre voi înșivă, ca femeia puternică și independentă, care nu are nevoie de un bărbat? Cum ar putea să arate relația voastră cu propriul corp, dacă ați înceta să mai măsurați, să comparați, să vă îngrijorați, să vă

simțiți vinovați și să fiți obsedați de starea lui de frumusețe? Nu trebuie să vă radeți în cap, să purtați pânză de sac și să vă schimbați numele, ca și cum ați intra la mănăstire, dar *puteți* să renunțați la ideile stricte pe care le aveți despre cine sunteți, cum vreți să vă perceapă oamenii și cum ar trebui să arate viața voastră.

Asta îmi amintește de un întreprinzător de succes care, la vârsta de 60 de ani, a decis că vrea să se facă artist. Și-a lăsat afacerea și s-a mutat pe o insulă din Mediterana, unde „lumina era tocmai potrivită" pentru pictat. Deși nu pusese mâna pe o pensulă de când fusese la școala primară, și-a cumpărat un șevalet și culori de ulei și a lăsat pânza goală să-l învețe. La început, a făcut doar niște mâzgăleli. Dar, pe măsură ce treceau săptămânile, a descoperit că avea înlăuntrul lui peisaje întregi, iar acestea au început să se reverse pe pânză.

După câțiva ani, lucrările acestui om erau expuse în galerii din toată Europa. Cu toate acestea, chiar și azi, când îl întreb dacă a avut, pur și simplu, un mare talent care aștepta să iasă la lumină, el îmi răspunde că nu are „talent", ci doar o mare iubire pentru ceea ce face. El spune că nu urmează nicio formă și nicio tehnică - doar lasă pensula să-l conducă, într-un dans pe pânză și că niciodată n-a fost mai fericit.

Curajul păsării colibri

În conștiința păsării colibri, angajăm viața de la nivelul sufletului. La fel cum această pasăre găsește curajul să-și parcurgă călătoria grandioasă, și noi putem să descoperim curajul de a ne percepe propria viață, ca pe o călătorie de dezvoltare și descoperire, de maturizare spirituală. Nu ne preocupăm de detaliile zborului nostru, deoarece ne simțim încrezători că, indiferent cum e vremea în Carolina de Nord, sau cât de puține locuri

de odihnă vom avea când vom traversa Golful Mexicului, tot vom ajunge la destinație.

Pasărea colibri nici măcar n-ar trebui să fie în stare să zboare, dată fiind forma şi greutatea corpului său. La fel, unii dintre noi simțim că n-am fost făcuți să ne avântăm în aer; suntem siguri că am fost proiectați ca să ne târâm prin nămol sau prin mlaştină. Dar, deşi credem că nu avem destul timp, destui bani sau destule „aripi", fiecare avem o mare călătorie care ne stă la dispoziție, dacă alegem să acceptăm invitația vieții şi să răspundem la apel.

Poate să ne fie foarte greu să abandonăm grijile de zi cu zi şi să-i permitem curajului sufletului să se trezească în noi. Obiceiul nostru este să percepem probleme din viața noastră, apoi să ne gândim şi să muncim mai mult, ca să le rezolvăm şi să creăm fericire pentru noi înşine. După cum mi-a spus odată, mentorul meu şaman: „Alberto, tu întotdeauna îți rearanjezi castelele de nisip pe malul lagunei care e viața ta". Îmi compara viața cu unul dintre lacurile din Amazon, care par separate şi independente, dar care, în realitate, sunt toate conduse de puternicul Râu Amazon. A continuat, spunând: „Apoi vine un şuvoi de apă de pe vârful munților, râul creşte şi ne mătură toate visele şi planurile pe care le făcuserăm. Dacă vrei să-ți schimbi viața, trebuie să călătoreşti în susul râului. Acolo poți să deviezi apa cu uşurință, folosindu doar palma mâinii".

Avea dreptate - mereu re-aranjam situațiile din viața mea, gândindu-mă că locul de muncă sau partenerul potrivit aveau să-mi „repare" toată nefericirea. Dacă asta nu mergea, îmi investeam eforturile în a explica de ce nu puteam să creez fericire: soția mea nu mă sprijinea; colegii nu-mi recunoşteau meritele; aveam probleme cu prețuirea de sine, rămase încă din copilărie. Cream o listă lungă de motive care mă făceau nefericit. În încercările

mele zadarnice de a repara lucrurile la nivelul jaguarului, nu înțelegeam că am cu adevărat puterea de a crea fericire - dar că trebuia să o fac de mai sus, pe râu. Numai atunci puteam să mă eliberez de nesfârşita trudă de a încerca să-mi repar viața şi de a depăşi acea listă exhaustivă. Trebuia să visez curajos de la nivelul păsării colibri, ca să pot începe să-mi materializez visul în mod natural şi cu uşurință, fără toate eforturile pe care le făceam.

Recent, o clientă îmi povestea despre un bărbat minunat, pe care îl cunoscuse. În prima noapte pe care au petrecut-o împreună, ea i-a spus lunga poveste cu ultimul ei iubit, pentru a-i explica teama de intimitate. A fost surprinsă când, la sfârşitul poveştii, el a sărit din pat şi a plecat, luându-şi grăbit rămas bun. N-a mai sunat-o niciodată.

Era de înțeles, fiindcă femeia a vrut să-şi stabilească siguranța la fiecare pas din dansul intimității; însă sugestia mea a fost ca să-şi aleagă bărbatul potrivit, înainte să ajungă în dormitor. Nu voiam să spun că trebuie să-l aleagă pe *singurul* bărbat potrivit din lume, ci să aleagă pe cineva în care putea să aibă încredere, ca să nu trebuiască să se concentreze pe nevoia ei de siguranță. În loc de asta, să poată doar să se abandoneze experienței riscante de a descoperi iubirea, ca şi cum ar fi prima oară.



Curajul păsării colibri ne poate da puterea să ne rescriem poveştile, transformându-le în poveşti mitice, de eroism. Privind viața ca pe o călătorie de descoperire şi evoluție - şi pe noi înşine ca pe nişte păsări colibri hotărâte, dispuse să avem încredere că deținem tot ce ne trebuie în călătoria noastră - începem să pictăm un tablou extrem de diferit despre cine suntem şi ce înseamnă întâmplările din existența noastră. La acest nivel, găsim curajul să fim un țesător de vise.

Astfel, povestea unui eşec poate să devină o poveste de renaştere şi redescoperire; istoria unei pierderi sau a unei boli poate să fie acum una de iniţiere în tribul supravieţuitorilor, care îi pot îndruma cu înţelepciune şi pe alţii, prin această trecere. Chiar şi atunci când suferim foarte mult, putem să accesăm curajul păsării colibri şi să începem să spunem o poveste care ne uşurează suferinţa şi ne aminteşte cât suntem de rezistenţi.

Americanii au multă experienţă în a visa la nivelul sufletului: am visat despre drepturile civile, despre drepturi egale pentru femei şi despre învăţământ de stat pentru toţi; iar Constituţia noastră şi Declaraţia de independenţă sunt descrieri minunate ale viselor curajoase ale sufletului.

Sigur că acţiunile noastre au avut adesea nevoie de corectare, pentru a fi aliniate cu aceste vise, dar revenim la ele, iarăşi şi iarăşi. Unul dintre motivele pentru care mişcarea drepturilor civile a căpătat o asemenea amploare - şi a inspirat atâţia oameni să-şi rişte reputaţia şi chiar viaţa, pentru a se implica - este acela că, atunci când se confruntă cu realitatea incredibilei nedreptăţi, oamenii care au ţinut cu adevărat în inima lor intenţia de libertate şi dreptate pentru toţi şi-au dat seama că vechile legi şi modul în care erau trataţi afro-americanii nu erau sincronizate cu visul colectiv. Ca urmare, cei din mişcare au găsit curajul să-şi realinieze gândurile, sentimentele şi comportamentele, iar după aceea au acţionat.

La nivelul păsării colibri, putem să ne rescriem atât poveştile personale, cât şi pe cele culturale. De exemplu, nu trebuie să descriem poveşti de război: războiul împotriva drogurilor, războiul împotriva terorii sau războiul împotriva sărăciei. În schimb, putem să imaginăm o ecologie colectivă, care ar face ca intoxicarea cu substanţe chimice să fie ceva învechit, sau putem să ne concentrăm pe vindecarea condiţiilor care creează

foamea şi care duc la violenţă. Putem să visăm în fiecare colţ al lumii, o grădină în care totul creşte din abundenţă.

Muhammad Yunus, laureat al premiului Nobel pentru pace şi fondator al Băncii Grameen, este unul dintre cei care au iniţiat conceptul de microfinanţare. În loc să adopte povestea epuizantă că întotdeauna o să fie sărăcie, el a imaginat un concept prin care să ajute femeile, investind bani în întreprinderile acestora. Banca sa împrumuta sume mici, uneori chiar şi 100 de dolari, femeilor din ţările în curs de dezvoltare, deoarece credea că, făcând acest lucru, udă seminţele abundenţei pe care acestea le au deja.

Un lucru pe care l-a descoperit Yunus - ca şi mulţi alţi microfinanţatori - a fost că, în ciuda sărăciei îngrozitoare, femeile care beneficiază de astfel de împrumuturi le returnează aproape în întregime. Îşi folosesc banii nu numai ca să se ajute pe ele şi pe copiii lor, ci şi ca să angajeze alte femei. Aceste femei care şi-au văzut de curând puterea îşi dau seama că, returnându-şi împrumuturile, îi ajută şi pe alţii să se ridice din sărăcie.

Curajul păsării colibri cere să scăpăm de vechiul set simbolic, pe care l-am adoptat până acum şi să imaginăm unul nou. Cum ar arăta noile noastre simboluri? Pentru asta, avem nevoie de creion şi hârtie, ca să facem tot felul de desene şi să găsim semnele transformării, care apar din ele. Simbolurile pot să apară în vis, dar şi în timpul stărilor de reverie; de asemenea, ele ne pot fi date de un vindecător, atunci când acesta îi dă clientului o piatră şi îi spune să o poarte în buzunar şi să o frece cu degetele.

Însă pentru ca un simbol să aibă un înţeles, el trebuie să apară din inimă, nu din minte. Cine suntem ni se oglindeşte înapoi şi este prezentat lumii prin simbolurile de care ne înconjurăm. Genul de ochelari pe care îi purtăm, stilul de pantofi pe care îi cumpărăm, modul în care ne decorăm casele şi chiar felul

în care mergem şi în care zâmbim face parte dintr-un set de simboluri care spun: „Ăsta sunt eu". Atunci când suntem într-un proces de schimbare, e ceva normal să facem curăţenie în dulap şi să ne schimbăm înfăţişarea, să ne mutăm în alt apartament sau în alt oraş... dar trebuie să facem ceva mai mult decât nişte schimbări superficiale.

Cu alte cuvinte, o femeie divorţată va trebui să înţeleagă importanţa simbolică a gestului de a oferi cadou rochia sa de nuntă. Dacă doar o aruncă - fără să-şi ofere sentimentul a ce înseamnă să-şi ia adio de la acel simbol - gestul nu o va ajuta să încheie acel capitol din viaţa ei. Visul pierdut, femeia care era... tot ceea ce reprezentase rochia ei de mireasă vor rămâne în dulapul sufletului ei, chiar şi după ce rochia în sine nu va mai fi. Angajarea în acte simbolice, la nivelul conştiinţei păsării colibri, transformă calitatea şi vibraţia energetică a Câmpului ei Energetic de Lumină şi îi permite să se vindece.

Este nevoie de un mare curaj sufletesc pentru a percepe că abandonarea unui vis vechi nu înseamnă o concesie făcută eşecului, ci un act de cutezanţă, în care dăm naştere unui nou sine.

Curajul jaguarului

În conştiinţa jaguarului, putem să accesăm un alt tip de curaj foarte util - acela al minţii şi al emoţiilor. Uneori, acesta se numeşte „curajul moral" şi este cel care ne permite să spunem cu voce tare, ceea ce credem că este corect şi drept, în faţa celor care nu sunt receptivi la credinţele noastre. Curajul moral ne provoacă să riscăm să fim respinşi şi ridiculizaţi; adesea, el contrazice simplul curaj fizic, care ne ajută să facem ceea ce trebuie pentru a supravieţui. În cazul curajului moral, este posibil să ne riscăm propria siguranţă, pentru a acţiona în aliniere cu credinţele noastre cele mai profunde. Acesta este curajul pe care îl fo-

losesc pompierii, atunci când dau buzna într-o clădire în flăcări, deşi instinctul le spune să stea deoparte; curajul care îi ţine pe iubiţi credincioşi unul celuilalt, atunci când lucrurile nu merg bine, în loc să caute moduri de a scăpa de relaţie.

Curajul moral ne cere să fim dispuşi să ne admitem eşecurile şi nevrozele. Dacă suntem perfecţionişti sau pretenţioşi, recunoaştem partea bună a acestor caracteristici, precum şi partea lor proastă şi încercăm să fim conştienţi de cum ne slujesc, dar şi de cum ne împiedică ele.

Putem să ne trăim emoţiile, chiar atunci când le analizăm. De exemplu, după ce am fost trădaţi de cineva, recunoaştem că este normal să vrem să o facem pe acea persoană să sufere pentru fapta sa; dar mai introducem în ecuaţie şi bunul simţ şi înţelegem de ce trebuie să lăsăm supărarea deoparte şi să mergem mai departe. Curajul moral ne permite să cântărim ambele feţe ale problemei şi să ne dăm seama că, de obicei, comportamentul altor oameni este rezultatul propriilor lor probleme psihologice şi al obsesiei faţă de propriile sentimente - nu e vorba că vor să ne rănească, ci doar că stăm în calea dramelor lor.

Atunci când nu avem curajul jaguarului, ne concentrăm numai pe propria noastră supravieţuire, iar compasiunea ne lipseşte. Nu ne pasă ce problemă au alţii, ci vrem doar să ne asigurăm că noi nu vom suferi. Dar atunci când suntem la nivelul conştiinţei jaguarului, facem ceea ce trebuie, indiferent de riscuri sau de costuri. Curajul acesta este cel care i-a făcut pe newyorkezi să-şi lase deoparte propriile temeri, pe 11 septembrie şi să-şi folosească oportunităţile de a se ajuta unii pe alţii - indiferent că era vorba de omul care îşi căra colegul handicapat pe scările pline de fum, către un loc sigur, de comercianţii din Chinatown, care le ofereau gratis papuci femeilor cu tocuri, pentru a merge mai comod, sau de proprietarul magazinului de biciclete, care şi-a în-

chiriat toate bicicletele unor străini ca să ajungă mai repede acasă, cerându-le doar să le returneze oricând le convenea. În acea zi, grijile despre siguranța personală sau despre profitul afacerii au fost lăsate deoparte, datorită curajului jaguarului.

Nivelul acesta ne oferă și curaj emoțional. De exemplu, unii dintre noi pot să fie căsătoriți vreme de ani de zile, dar să nu atingă niciodată un nivel adevărat de intimitate, împărtășind doar sarcinile, sexul și banii. În cazul curajului emoțional, îi dezvăluim partenerului speranțele și visele noastre, dar și vulnerabilitățile și judecățile pe care le avem despre noi înșine - și ne deschidem ca *să fim* dragoste, mai degrabă decât să fim *îndrăgostiți*. Adesea, teama noastră că nu deținem controlul ne împiedică să fim sinceri cu privire la propriile noastre emoții și să creăm o altă poveste, în care să-i putem invita și pe partenerii noștri să participe.

De asemenea, jaguarul ne dă și bucuria curajului intelectual. Acesta este curajul pe care îl folosesc oamenii de știință, atunci când abandonează dogmele și teoriile vremii lor și explorează noi posibilități - de la Galileo, care a studiat relația planetelor cu soarele, fără a lua în seamă învățăturile Bisericii Catolice în Evul Mediu și până la un savant din zilele noastre, care insistă că nu e nebun dacă studiază nonlocalizarea (capacitatea de a influența întâmplări la distanță). Curajul jaguarului îi permite oricui să incorporeze noi informații în viziunea sa despre lume - indiferent dacă e vorba de o nouă descoperire științifică, sau de lucrul pe care cineva tocmai l-a aflat despre partenera sa și care îi contrazice imaginea pe care o avea dintotdeauna despre ea.

Unul dintre citatele mele preferate, luat dintr-o prelegere ținută de fizicianul Richard Feynman, laureat al premiului Nobel, este următorul: „Sarcina mea este să vă conving să *nu* vă îndepărtați, din cauză că nu înțelegeți. Vedeți voi, nici studenții

mei de la cursul de fizică nu înțeleg. Nimeni nu înțelege". Altfel spus, e uşor să ne ataşăm de propriile noastre idei preconcepute. Chiar şi Einstein spunea că munca de început în domeniul mecanicii cuantice părea „un sistem de amăgiri, emise de un paranoic excesiv de inteligent". Dar atunci când suntem în starea de conştiință a curajului jaguarului, ieşim din vechile moduri de a gândi şi încercăm să privim altfel situațiile.



Artiştii originali au o capacitate minunată de a lăsa deoparte judecățile şi de a se deschide, folosind culoarea „nepotrivită" sau compunând în genul „nepotrivit". Ray Charles, unul dintre cei mai talentați muzicieni ai timpului nostru, îşi frustra adesea compania de discuri, creând muzică într-un stil nou, diferit de cel cu care erau obişnuiți (pe care ştiau cum să-l ambaleze şi să-l vândă unei piețe selecte). Directorii executivi bombăneau, când el apărea cu câteva cântece country-blues, sau cu melodii de R & B, în loc de ceea ce aşteptau ei; dar Charles refuza să fie pus la zid şi să facă ceea ce credea toată lumea că avea să se vândă. Ca urmare, el a reuşit să producă opere muzicale cu adevărat originale.

În propria noastră viață, ne pierdem foarte repede capacitatea de a încălca regulile şi de a fi originali, chiar de la începutul adolescenței, atunci când începe să ne preocupe conformarea cu grupul nostru de colegi. Ciudat este că exact acest impuls de a ne conforma ne face să vrem să fim „unici" printre ceilalți, chiar dacă ne îmbrăcăm, vorbim şi mergem la fel ca toată lumea. *Ce ai tu e unic* şi *Tu eşti unic* sunt termeni pe care oamenii de marketing îi folosesc pentru a ne vinde tot ce simțim că ne-ar face să ne deosebim de vecinii de alături. Lipsa curajului jaguarului ne face să ne uităm capacitatea copilărească de a ne

minuna, de a visa, de a ne bucura de tot felul de absurdități și de a fi inventivi.

Îmi amintesc cum, pe când eram mic, eu și copiii din cartier obișnuiam să ne facem propriile jucării, cu care deseori era mai distractiv să te joci decât cu camioanele sau cu cowboy-ii pe care mi-i cumpăra mama de Crăciun. Ba chiar, jucăria pe care mi-o amintesc cu cel mai mare drag este un cerc simplu, făcut dintr-o roată de bicicletă ruptă, pe care îl rostogoleam pe stradă, conducându-l cu un băț.

Din punctul de vedere al jaguarului, impulsul nostru de a fi unici duce la o viață de lașitate. Pisica sălbatică insistă să recunoaștem că suntem la fel, că suntem toți aici, pe acest Pământ, împreună și că suntem frați și surori. Numai atunci când ne dăm seama că nu suntem speciali, putem să devenim cu adevărat originali: putem să avem curajul de a ne uita la ceva la care se uită toată lumea și să gândim altceva despre acel lucru.

Conștiința de jaguar ne poate readuce la o stare de deschidere și de nerăbdare, dar e nevoie de curaj ca să acționăm din impulsul de creativitate și nu să stăm doar și să analizăm cum ar fi putut să fie viața noastră, dacă am fi avut îndrăzneala să ne materializăm viziunea. Fără curaj, putem să rămânem pierduți în fantezie, vorbind despre toate lucrurile mărețe la care aspirăm, dar fără să dăm vreodată curs planurilor noastre. Da, putem să creăm vise - dar, dacă ele nu sunt informate de suflet, se pot transforma cu ușurință în coșmaruri. Avem nevoie de conștiința păsării colibri, pentru a ne da seama că visele noastre la nivelul conștiinței jaguarului ne sunt limitate de percepțiile minții și de emoțiile puternice care ne pot domina gândirea.

Iată un exemplu. Dorința de a ajunge star de muzică rock, care își avea rădăcina în nevoia de a vedea cum fetele frumoase își flutură genele înspre tine, devine ambiția de a deține o co-

lecție de chitări scumpe, de firmă, pe care să le atârni pe perete și să le arăți prietenilor - și să consideri că nu ai niciodată destule, ca să te simți cu adevărat un star. Cu curajul inimii, vă dați seama că a conduce o organizație, cu originalitate și compasiune, sau a te ocupa de copilul tău, cu sinceritate și integritate, este la fel de „rock-and-roll", ca și a smulge lacrimi de la fani care aplaudă frenetic. Abordați o bravadă falsă, în locul curajului adevărat și o serie de simboluri goale ale rebeliunii, în locul unei revoluții adevărate.

Astfel, curajul jaguarului ne cere să înțelegem percepțiile limitate pe care le creează gândurile și sentimentele noastre - și să fim vigilenți, să nu ne lăsăm prinși în vise care, de fapt, sunt coșmaruri.

Curajul șarpelui

Conștiința șarpelui este foarte lăudată de cultura noastră. Atitudinea noastră practică, de genul „se poate face", cea de „iubire dură"; insistența de a spune lucrurilor pe nume și de a rosti adevărul; de a cere un răspuns la întrebarea: „Ești cu noi sau împotriva noastră?", ca și cum acelea ar fi fost singurele opțiuni - toate acestea vin din conștiința șarpelui. Aici identificăm o problemă, facem ceea ce avem de făcut și ne atingem scopul... punct, asta e tot, nu e nevoie să ne uităm mai îndeaproape.

Am fost învățați că tipul de curaj fizic care se naște din conștiința șarpelui - hotărârea de a face ceea ce trebuie făcut pentru a supraviețui - este cel care a făcut măreția Statelor Unite. La școală ni s-a spus că țara noastră a fost fondată de bărbați și femei care porniseră cu curaj să treacă dincolo de granițe: au îmblânzit preeriile și mlaștinile și au tăiat pădurile ce le stăteau în cale, oprindu-se doar ca să tragă în câte un linx sau în câte un indian periculos. Fascinați de astfel de povești, ne-am mândrit la

gândul că în venele noastre curge sângele pionierilor curajoşi, care puteau să stăpânească orice ţinuturi.

Era liniştitor să ne gândim că aveam o moştenire atât de impresionantă, în ceea ce priveşte curajul.

Din păcate, după cum am descoperit, această moştenire este falsă. E adevărat că pionierii au avut curaj fizic, căci şi-au riscat viaţa ca să materializeze viziunea pe care o aveau pentru ei înşişi - şi le-a prins bine. Însă, adesea, ei nu erau iconoclaştii nobili, pe care îi descriu filmele cu John Wayne. Deschizătorii de drumuri depindeau foarte mult unii de alţii; de guvernul federal (care „curăţase" terenul de indienii nativi ce trăiau acolo); de forţa de muncă ieftină a emigranţilor şi, adesea, de slavi, pentru a-şi construi imperiile şi casele. Cei mai mulţi dintre ei n-au avut destul curaj de nivel superior, ca să nu se mai gândească la propria lor supravieţuire, un timp suficient de lung încât să poată să viseze la o lume în care cu toţii să se poată simţi prosperi şi fericiţi, fără ca cineva să trebuiască să-şi vândă pământul, sau să se chinuie cu muncă fizică grea.

Ni s-a mai spus să ne căutăm inspiraţia în poveştile extrem de populare, ale săracilor deveniţi bogaţi - de genul celor scrise de Horatio Alger, în secolul al XIX-lea. Un erou tipic este băiatul sărac, dar hotărât, care se foloseşte de curajul său fizic pentru a petrece ore în şir la colţul străzii, strigând, „Ziare de vânzare!", până ce răguşeşte. În cele din urmă, capătă o slujbă mai bună, lucrează mult şi obţine siguranţa unei proprietăţi si a unei poziţii sociale in clasa de mijloc Un astfel de tânăr reuşeşte, pentru că e de acord să-şi lase în urmă trecutul lovit de sărăcie, să creadă în visul american şi să renască într-o altă viaţă.

Arhetipul acesta continuă să facă parte din cultura noastră: mâncăm pe pâine poveşti despre milionari care au creat succesul din nimic, şi-au depăşit tot bagajul psihologic şi s-au rein-

ventat pe ei înşişi. Vrem din tot sufletul să credem că oricine - indiferent de mediul din care provine - poate să realizeze prosperitate, să uite că trebuie să lupte pentru a supravieţui şi să trăiască fericit până la adânci bătrâneţi, pur şi simplu, alegând să se împingă în sus pe scara socială, la fel ca tinerii eroi din romanele lui Horatio Alger.

Însă, din păcate, genul acesta de vise se transformă, aproape întotdeauna, în coşmaruri, căci rănile trecutului nostru ne sabotează succesul. Curajul nostru fizic poate să materializeze bogăţie sau reputaţie, dar ceea ce creăm este la fel de delicat şi de efemer ca un castel de nisip pe plajă. La fel ca mulţi dintre eroii lui Alger, nu accesăm forme superioare de curaj, ceea ce ne-ar permite să visăm ceva ce să ne împlinească cu adevărat - pe noi şi lumea noastră. În schimb, ne mulţumim cu falsa siguranţă pe care ne-o dau banii, puterea şi poziţie socială.

Având curaj moral, putem să luăm partea celor care sunt agresaţi sau excluşi din visul american. Curajul emoţional ne permite să fim cinstiţi cu noi înşine şi cu alţii, şi să trăim cu integritate, în loc să alunecăm într-un coşmar în care abia încercăm să supravieţuim - iar, pentru asta, facem compromisuri.

Curajul intelectual ne permite să punem la îndoială starea de fapt, să respingem gândirea dogmatică şi să insistăm pe originalitate - chiar şi atunci când ceilalţi se tem de originalitatea noastră.

Curajul păsării colibri ne permite să ne îndreptăm intenţia spre a fi aliniaţi cu visul nostru. Curajul vulturului ne deschide către ideile cu adevărat inovatoare, care curg prin noi de la Spirit. Însă şi curajul şarpelui îşi are locul său în actul visatului, chiar şi astăzi când, pentru a ne hrăni familiile, nu e nevoie să mergem prin vijelie, să găsim staulul şi să mulgem vaca. Mare parte din aducerea unui vis la viaţă o reprezintă acţiunea fizică, instinctivă,

necesară pentru a-l face să se materializeze. Dar curajul şarpelui trebuie informat şi îndrumat de formele superioare de curaj.

O clientă de-a mea, de exemplu, visa o viaţă mai bună pentru familia ei, undeva departe de casa lor actuală, din Manhattan. Tânjea după un sentiment al comunităţii, după mai mult spaţiu fizic şi o relaţie mai apropiată cu natura; s-a imaginat într-un loc în care să poată să creeze toate acestea, fără să trebuiască să lupte din greu ca să-şi câştige pâinea. Acesta era visul ei, la nivelul conştiinţei păsării colibri.

Ea şi soţul ei au lucrat la nivelul jaguarului, ca să vadă cum ar putea să-şi transfere locurile de muncă, în noua locaţie. Au rămas la acest nivel, ca să aleagă o nouă casă, care să corespundă nevoilor lor şi să-şi planifice mutarea - adică, să găsească cutiile, să cumpere banda de împachetat şi să organizeze petrecerile de rămas bun - şi, în acelaşi timp, să se ocupe cinstit de emoţiile lor neclare, legate de mutare.

Iar când a sosit momentul mutării efective, şi-au dat seama că aveau mult mai multe lucruri decât ar fi putut să împacheteze la timp, ca să respecte termenul de ieşire din oraş şi să se întâlnească cu echipa care îi ajuta la despachetat, aflată în cealaltă casă. Astfel că, după ce au epuizat toate posibilităţile de a mai primi ajutor, au intrat în conştiinţa şarpelui şi, pur şi simplu, au lăsat instinctul să preia controlul. Şi-au forţat corpurile să împacheteze, să aranjeze, să încarce cutiile în camion. Ore în şir au muncit şi s-au oprit numai pentru pauze scurte, ca să se odihnească.

Curajul şarpelui înseamnă să mergi mai departe şi să termini treaba. Nelucrând la nivelul jaguarului, clienta mea şi soţul ei nu au intrat în panică şi nu s-au forţat dincolo de limitele lor fizice - dar nici nu au pierdut vremea, plângându-se de situaţia dezastruoasă în care se aflau.

Rămânând în conştiinţa şarpelui, au reuşit să facă tot ce trebuiau să facă - la timp pentru a-şi materializa visul.



La fel cum fiecare dintre corpurile noastre energetice le conţine pe cele dinăuntrul său şi cum fiecare dintre cele patru niveluri de conştiinţă le incorporează pe celelalte, formele superioare de curaj le cuprind pe cele inferioare. Astfel, nu puteţi să aveţi curajul Spiritului (sau măcar pe cel al inimii şi al sufletului) şi să visaţi curajos, dacă vă lipseşte curajul moral, intelectual, emoţional şi fizic. Ele funcţionează toate împreună. Atunci când aveţi cu adevărat curajul să visaţi, aveţi şi curajul să acţionaţi.

În partea care urmează, veţi învăţa cum să folosiţi cele patru niveluri de conştiinţă şi de curaj, pentru a visa în fiecare zi şi în fiecare clipă, indiferent de circumstanţele în care vă aflaţi.



PARTEA a II-a

De la visat, la acțiunea curajoasă

Capitolul 6

Curajul ca acțiune

Curajul nu țipă întotdeauna.
Uneori, curajul este micuța voce tăcută,
care spune la sfârșitul zilei:
O să mai încerc și mâine".

MARY ANNE RADMACHER

La un moment crucial din filmul *Vrăjitorul din Oz*, Leul cel laş, care se chinuia să-şi descopere curajul, îl înfruntă curajos pe Vrăjitorul cel intimidant şi demască faptul că presupusul „mare şi puternic Oz" este, de fapt, doar un omuleț neputincios şi necinstit. În ciuda actului său clar de curaj - şi a înțelegerii faptului că cel care îl înspăimânta este cineva mai neliniştit decât el însuşi - Leul nu crede cu adevărat că e curajos, până ce Vrăjitorul nu îi dă o impresionantă medalie de merit.

La fel ca Leul cel laş, şi noi ne angajăm în acte curajoase, dar tindem să le trecem cu vederea sau să le anulăm, atunci când nu sunt însoțite de răgetul zgomotos de aprobare şi apreciere al celorlalți. Dacă nu avem validare pentru acțiunile noastre, începem să credem că, până la urmă, nu suntem chiar aşa de curajoşi. În clipa aceea, universul începe să ne oglindească înapoi o realitate de laşitate, astfel că e improbabil ca actul nostru de curaj să se mai repete.

Cei mai mulți dintre noi considerăm că actele de curaj sunt cele pe care le fac oamenii, atunci când există o ocazie clară de a păşi în față şi de a salva situația - ca atunci când are loc un accident şi cineva are nevoie de ajutor, dar tot timpul există oportunități de a acționa cu curaj. Există momente când este important, de exemplu, să spunem un adevăr incomod, care trebuie spus, sau ocazii când trebuie să găsim tăria de a ne rupe de tradiții şi de a acționa original, în ciuda disconfortului nostru şi al posibilității de a primi proteste, acuzații şi învinovățiri de la ceilalți. Astfel de fapte curajoase ne permit să visăm o altă realitate - dar noi tindem să le subestimăm importanța şi să le dăm repede la o parte.

Dacă ați fost vreodată cel care a tras semnalul de alarmă, cel care s-a împotrivit unui agresor, sau cel care s-a opus normalității, fiind loial lui însuşi, în loc să cedeze aşteptărilor altora, poate că ați fost ofensat şi rănit de lipsa de aplauze şi de sprijin cu care ați fost răsplătiți. Fără nicio medalie de onoare şi nicio laudă, poate că, în cele din urmă, v-ați lăsat convins că, de fapt, gestul vostru n-a contat chiar aşa de mult... dar nu e aşa.

Ideile limitate care descriu curajul ca pe ceva măreț şi dramatic, menit să salveze lumea şi să inspire mase de oameni, v-au împiedicat să vă dați seama că, în viața de zi cu zi, puteți să vă angajați în acțiuni dătătoare de putere, ce pot aduce cu adevărat o schimbare în lume. Poate că, de curând, i-ați spus partenerului: „Îmi pare rău! Când te-ai supărat pe mine, am izbucnit, pentru că mă apăram"; v-ați gândit: *Aş putea să-l dărâm cu o remarcă deşteaptă, dar n-o să o fac.* În schimb, alegeți să-l invitați să accepte alt dialog, decât cel al conflictului. Sau v-ați lăsat deoparte teama de a fi dezaprobați şi ați insistat ca grupul din care faceți parte să-şi regândească planul de a rezolva o problemă chinuitoare. Ei bine, aceste acțiuni, aparent minore, care se

bazează pe pasiune, pe integritate şi pe originalitate sunt mult mai importante decât aţi fost înclinaţi să credeţi.

Evident că n-ar fi de niciun folos să exageraţi, felicitându-vă singuri şi retrăind în continuu gloria unui act îndrăzneţ, în care v-aţi angajat cândva, în liceu. Dar este foarte important ca fiecare dintre noi să recunoască şi să preţuiască *toate* actele de curaj, oricât de mici, pentru că ele creează o satisfacţie extraordinară şi ne motivează să acţionăm în continuare, fără teamă. Numai atunci când ne dăm seama că ne-am ridicat la nivelul la care suntem cu adevărat şi ne-am exercitat calitatea de om, într-un mod nobil, putem să trăim experienţa unei împliniri adevărate.

Se pare că mulţi dintre noi susţinem că ne aflăm într-o căutare spirituală, dar, adesea, ceea ce căutăm este de fapt o senzaţie caldă şi plăcută în tot corpul, care să ne dea un sentiment de confort şi să ne facă să credem că suntem oameni de treabă. Ne simţim bine atunci când obţinem acest gen de satisfacţie, dar o astfel de căutare nu necesită un curaj prea mare şi nici nu serveşte altcuiva, decât nouă înşine. Curajul nu e ceva la care să aspirăm sau ceva pe care să-l dorim, nu e un obiect pe care să-l adăugăm la CV-ul nostru spiritual şi pe care să-l folosim ca să-i impresionăm pe alţii (sau pe noi înşine). Mai degrabă, este ceva în care ne angajăm în fiecare zi, ba chiar în fiecare oră - indiferent dacă ne aplaudă ori ne observă cineva, sau nu.

Nu e niciodată productiv să căutaţi validarea propriului curaj în afara voastră, căci asta vă va împiedica să atingeţi conştiinţa vulturului şi a păsării colibri. Vă va bloca într-o poveste de victimizare, intitulată: *„Nimeni nu mă apreciază"*. Aşa că, uitaţi de laudele pe care vi le dă mulţimea şi validaţi-vă singuri acţiunile. Faceţi-vă timp să savuraţi sentimentul de bucurie, de mândrie şi de putere pe care îl creaţi în aceste mici momente. Apoi, lăsaţi la o parte gândurile şi sentimentele acestea, ca să fiţi pre-

gătiți pentru următoarea oportunitate de a vă exersa curajul.

Atunci când un baschetbalist marchează un coș, bate din palme, se simte minunat, apoi imediat se uită să vadă unde este mingea, căutând următoarea ocazie de a marca sau de a-și ajuta un coleg de echipă. Dacă nu se mișcă rapid, bucuria legată de realizarea lui va dispărea instantaneu, când va vedea că cealaltă echipă se repede în terenul lui și marchează.

Țineți ochii pe minge și continuați să jucați, fiind deschiși la ce urmează să se întâmple, mai degrabă decât să vă pierdeți în reveria actului de curaj care a trecut. Făcând astfel, veți visa curajos, în loc să vă lăsați prinși în dorința ego-ului de a avea siguranța reputației.

Recunoașteți eroii necunoscuți

Chiar și atunci când recunoaștem faptele de curaj și originalitate, tindem să ne concentrăm pe o persoană și să-i acordăm acesteia tot creditul, uitând că, de obicei, astfel de acte se petrec atunci când cineva este sprijinit și încurajat de alții. Valorile noastre individualiste ne orbesc și ne fac să nu mai vedem echipa care stă în spatele imaginii noastre de om curajos. De exemplu, ne amintim de Anna Frank – dar ne amintim, oare, numele celor care au ținut-o ascunsă în șopronul secret, care i-au adus de mâncare, vești și speranță, cu riscul propriilor lor vieți? Câți dintre noi se gândesc ce trebuie să fi făcut mama Maicii Tereza, ca să crească o fată cu un simț al compasiunii atât de puternic, câți ne gândim la ce fac în continuare, în fiecare zi, ceilalți voluntari de la adăpostul pentru muribunzi al sfintei călugărițe, acum, după ce ea a plecat?

Deoarece cultura noastră nu-i recunoaște pe toți, iar noi ne dorim validare, acceptare și laudă, adesea ne zbatem să obținem credit pentru vreun act colectiv de curaj. Astfel, dacă actul

nostru de curaj a fost trecut cu vederea, trebuie să lăsăm la o parte orice nevoie de a fi lăudați de alții. Nu ne folosește la nimic să nu-i apreciem pe eroii necunoscuți și să nu recunoaștem meritele altcuiva, insistând că: „Ei bine, mie nu-mi spune nimeni că sunt curajos, așa că de ce să fac eu atâta tam-tam despre ceea ce face altcineva?"

În fiecare zi, peste tot în jurul nostru, oamenii visează curajos, în timp ce își fac treaba în tăcere. Trecem cu vederea curajul colegului nostru de serviciu, care se oferă să facă voluntariat la o tabără de băieți din apropiere, deși are pe cap o mamă bătrână pe care o îngrijește. Bodogănim la adresa polițiștilor, atunci când unul ne trage pe dreapta pentru o încălcare minoră a legilor de circulație, dar uităm că același ofițer ar putea să fie un om care se ocupă de tinerii cu probleme din cartier, în speranța că astfel îi va împiedica să ia calea criminalității.

Ziarele sunt pline de povești despre vecini pe care nu i-am cunoscut niciodată și care au mers prin toată țara, cântând la pian și cu vocea, pentru soldații răniți din Al Doilea Război Mondial, sau au condus grupuri de sprijin pentru alți părinți care au pierdut un copil mic. Poate fi uluitor când descoperim cine locuiește la câteva case mai încolo - oameni care schimbă ceva în viața altor oameni, fără ca noi să avem habar de curajul lor. Când încetinim pasul și privim în jur, s-ar putea să fim surprinși de activitățile pline de vitejie de care suntem pe deplin inconștienți, sau de care nu avem habar și întotdeauna le-am considerat ca pe ceva de la sine înțeles.

Atunci când suntem beneficiarii actelor de curaj ale altora, putem fi recunoscători, dar e foarte ușor să uităm să le recunoaștem ca atare. A spune: „Chiar a fost nevoie de curaj să spui asta - te felicit", „Te salut respectuos pentru că te-ai ridicat la un nivel superior și nu te-ai implicat în disputa aceea", sau „Admir

ceea ce ai făcut pentru tata; știu cât ți-a fost de greu să-i ții partea și să te asiguri că primește ajutorul de care are nevoie", este un act care cultivă curajul în alții.

Deci, atunci când vedeți că partenerul vostru are grijă cum trebuie de copil, exprimați-vă recunoștința și lauda. Dacă e vorba de fostul partener, lăsați la o parte povestea numită *Măgarul ăla nu i-a apreciat niciodată pe copiii noștri*, sau gândul cinic că *Ei bine, era și timpul... deși sunt sigură că n-o să-l țină prea mult.* În schimb, pășiți în noul vis și participați la el. În fiecare zi există oportunități de a sărbători curajul și originalitatea - și apoi, de a le manifesta. Sprijiniți-i pe alții cu laude și cu oferte de a le susține eforturile - și veți vedea că și oamenii vor începe să vă încurajeze pe voi. Încercați să prețuiți și să aduceți laude care nu sunt motivate de nevoia de a-i manipula pe alții, sau de a primi ceva în schimb. Cu alte cuvinte, atunci când vedeți pe cineva acționând cu curaj, faceți o pauză în viața voastră ocupată, și dați-vă voie să trăiți bucuria față de această dovadă de curaj și de integritate - apoi asigurați-vă că recunoașteți pe față ceea ce a făcut persoana respectivă.

Dacă ne lăsăm prinși în obiceiul prost de a trece cu vederea actele de curaj, rămânem prizonierii poveștilor noastre, la nivelul jaguarului, și a fricilor noastre, la nivelul șarpelui. Visând din tărâmul sufletului, vom găsi, în mod firesc, oportunitățile de curaj și acțiune care ni se prezintă.

Să știți că visele nu înseamnă obiective

Visele pe care le făuriți la nivelul sufletului sunt foarte diferite de obiective, care sunt tangibile, măsurabile și stabilite pentru viitor. Conștiința jaguarului vă va ajuta să creați scopuri exacte, cum ar fi: „Aș vrea să-mi reiau studiile și să-mi termin licența, peste trei ani de aici înainte", sau „Vreau să devin un

poet publicat". Pe de altă parte, un vis ar fi ceva de genul: „O să învăţ mereu, toată viaţa; o să las deoparte toate credinţele rigide şi dogmatice şi o să fiu un părinte bun pentru copiii mei", sau „O să scriu poezie şi o să trăiesc o viaţă de poet, văzând frumuseţe peste tot în jurul meu". Atunci când visaţi, în fiecare zi aveţi o şansă să vă materializaţi viziunea, prin acţiunile voastre. Apoi, obiectivele vor veni de la sine, iar voi veţi avea o atitudine flexibilă în ceea ce priveşte cum şi când le veţi realiza, în loc să insistaţi că nu vă puteţi simţi bine până când n-o să vi se publice poeziile, sau până nu vă luaţi diploma.

Atunci când visaţi curajos, veţi vedea că obiectivele voastre sunt în planul secund - lucrul cel mai important pentru voi este cum trăiţi astăzi. Veţi sărbători etapele pe care le atingeţi şi veţi face planuri, dar nu veţi fi obsedaţi să ajungeţi într-un punct anume. Veţi vedea că a visa are legătură cu călătoria - nu cu destinaţia. Accesându-vă curajul sufletului, veţi începe în mod natural să faceţi acţiunile necesare pentru a vă materializa viziunea. Curajul moral, intelectual, emoţional sau fizic vă va sta la dispoziţie; veţi păşi în visul vostru, la fel de uşor ca şi cum v-aţi încălţa pantofii şi veţi scoate visul acela afară, pe uşa minţii, pentru a-l materializa.

Să spunem că v-aţi plictisit să vă simţiţi obosiţi şi bolnavi, aşa că decideţi că vreţi să schimbaţi modul în care vă simţiţi corpul. Dacă rămâneţi la nivelul jaguarului, veţi crea obiective specifice, de mişcare şi de slăbit. Vă veţi impune voinţa şi veţi fi hotărâţi să ajungeţi la un anumit număr de kilograme, veţi jura să mergeţi la sală şi să faceţi mişcare timp de 40 de minute, de trei ori pe săptămână, sau veţi elimina zahărul şi făina albă din alimentaţie. Veţi face o dramă pentru că aţi mâncat o felie de tort, la ziua fiului vostru şi vă veţi simţi vinovaţi dacă nu vă ridicaţi de pe canapea şi nu mergeţi să faceţi mişcare... iar apoi veţi încerca să vă uşuraţi acel sentiment, servindu-vă drept consolare,

o porție mare de mâncare. Ori de câte ori observați că nu faceți progrese în a vă atinge obiectivele, o să vă învinuiți și o să încercați să vă întăriți voința ca să o luați de la capăt.

Acum, dacă așezați acest vis la nivelul conștiinței păsării colibri, veți stabili intenția de a avea un corp sănătos, iar CEL-ul vostru va începe să vibreze o stare de bine. Emoțiile, gândurile și acțiunile vor începe să vi se alinieze cu intenția voastră. Veți descoperi că vă entuziasmează să faceți mișcare, că sunteți în comunicare cu corpul vostru și că vă atrage hrana proaspătă, în loc de fast-food. Dacă veți înceta să mai mâncați un burger și cartofi prăjiți la un restaurant de pe autostradă, pentru că asta e tot ce aveți la dispoziție, vă veți aduce în mod natural gândurile, emoțiile și acțiunile în aliniere cu intenția voastră și veți acționa mai sănătos.

În fiecare zi vă veți materializa visul, corectându-vă cu blândețe, atunci când începeți să vă gândiți că *Nu slăbesc suficient de repede,* sau *Nu-mi place să fac mișcare.* Acestea sunt îngrijorări care apar la nivelul conștiinței jaguar, acolo unde scrieți povești care se transformă în dezamăgiri. Atunci când visați, probabil că veți avea și în continuare gânduri care să judece în acest fel - dar le veți corecta imediat.

În sfârșit, la nivelul conștiinței vulturului, veți putea susține tot ce înseamnă îngrijirea sănătății și respect față de propriul corp. Veți găsi idei creatoare pentru a trece peste toate acele obstacole pe care le percepeți la nivelul conștiinței jaguarului. Vă veți aminti că sunteți într-o călătorie ca cea a păsării colibri, cu suișuri și coborâșuri - și că niciunul dintre noi nu este în aliniere perfectă cu intenția noastră, în fiecare secundă din viață.

Respingeți perfecțiunea

Atunci când suntem prinși în poveștile noastre mentale, îi privim pe eroi ca pe niște exemple de perfecțiune și suntem dezamăgiți dacă aflăm că și ei sunt oameni, ca și noi. Vrem ca ei

să fie simboluri ale perfecțiunii, semizei idealizați, mai degrabă decât ființe omenești. Atunci când le ignorăm defectele, avem o scuză convenabilă să fim mai indulgenți cu propriile noastre comportamente, deoarece ne spunem că n-avem cum să ajungem la nivelul standardelor stabilite de eroii noștri ieșiți din comun. Vom spune ceva de genul: „Ei bine, ce sunt eu, Maica Tereza? Christos pe cruce?“ și ne vom justifica actele lipsite de compasiune, cu un: „Hei, nu sunt un sfânt!“

Nu vrem să auzim că Martin Luther King Jr. avea relații extraconjugale, sau că John Lennon, deși a scris că avem nevoie doar de iubire, nu prea a avut relație de părinte, cu fiul său mai mare. La urma urmei, toate acestea ne amintesc că până și cei care nu sunt perfecți, sunt ființe capabile de fapte mărețe - asta va declanșa întrebarea micuței voci sâcâitoare dinlăuntrul nostru: „Și atunci, *tu* de ce nu faci fapte mari?“

În loc să ne proiectăm toate calitățile asupra unor persoane celebre, putem să alegem să adoptăm propria capacitate de a fi cutezători și originali. Defectele eroilor noștri nu le anulează faptele de curaj - iar dacă ne recunoaștem propriile eșecuri, vom vedea că slăbiciunile nu ne vor mai copleși, paraliza sau opri să acționăm cu curaj.

Cu toții putem face lucruri mărețe, chiar dacă avem tendința să fim nerăbdători, aroganți, iritabili sau neliniștiți. Nici măcar Dalai Lama nu are cum să fie plin de compasiune, tot timpul. Poate că nu o bombăne pe specialista de la rezervări de bilete de avion care, din greșeală, i-a încurcat itinerarul - așa cum ar face cei mai mulți dintre noi - dar îmi place să cred că și el își are momentele lui când judecă și când e supărat. Și știm că până și Iisus a dărâmat mesele din templu, când a fost cuprins de iritare și de mânie.

Nu mai avem nevoie de eroi mitologici. Nimic nu e mai paralizant decât noțiunea de perfecțiune - simțim că nu o putem atinge niciodată, așa că, de ce să ne mai batem capul să încercăm? Ceea ce trebuie este să fim cinstiți în privința a ce anume înseamnă să fii om: faptul că suntem sortiți să nu atingem perfecțiunea, ci să facem gesturi mici și impresionante, de curaj și măreție.

În loc să ne gândim că unii oameni sunt perfecți, ar trebui să ne inspire faptul că eroii noștri, vestiți sau nu, au revenit iar și iar pe Cale, ori de câte ori și-au dat seama că practică niște comportamente care nu sunt aliniate cu intenția lor. A spune, pur și simplu: „Destul - eu merg mai departe!", e un act de curaj, care rupe vraja.

Dacă obiectivul vostru este să fiți perfecți, o să vă simțiți descurajați și o să alunecați înapoi, în coșmar. În loc să visați cu curaj, o să vă simțiți victima lipsei de oportunități, a metabolismului vostru leneș, a salariului scăzut pe care-l primiți, a tendinței voastre de a fi depresivi, sau a altui obstacol care pare că vă împiedice înaintarea. Motivele pentru care nu vă puteți ridica la înălțimea idealurilor voastre o să fie nesfârșite și o să uitați că voi sunteți cei care controlați visul. Lăsați la o parte tot ce vă împiedică să realizați ce doriți și găsiți dreptatea în viața voastră, în această clipă - indiferent de circumstanțe, indiferent de eșecuri. Lăsați deoparte nevoia de a fi perfecți și mai presus de orice reproș. Asta n-o să se întâmple.

Ca să aveți o stare de spirit mai bună și un sentiment de putere și de control asupra propriei existențe, încheiați fiecare zi gândindu-vă la trei lucruri pentru care sunteți recunoscători și identificând ce rol ați jucat în materializarea acestor trei situații. Atunci când simțiți că viața voastră nu e ceea ce ar trebui să fie, când zăboviți asupra a ceea ce nu merge, sau când vă dojeniți pentru ceea ce nu ați realizat, încercați această acțiune sim-

plă de a vă recunoaşte puterea de a visa cu curaj, de a recunoaşte în ce mod v-aţi influenţat astăzi lumea şi pe oamenii din jur.

Respingeţi grandoarea

Într-o cultură care supraestimează individualitatea, suntem învăţaţi că ar trebui să încercăm să ne deosebim de mulţime, să fim unici şi diferiţi. A face aşa ceva, înseamnă că trebuie să fim în concurenţă cu toţi cei din jur, ca să fim primii - ceea ce nu e uşor de făcut. Prinşi în jocul stresant al concurenţei, începem să dorim grandoarea, să dorim aplauze furtunoase şi validarea uriaşei noastre importanţe în lume. Reţineţi că nevoia de a fi grandioşi îşi are rădăcinile în iluzia că putem să creăm un sentiment de siguranţă, doar primind aprobare de la alţii. Iluzia aceasta este nucleul dorinţei de faimă, de care suferă atât de mulţi dintre noi, în Occident: suntem convinşi că ne-am născut cu o misiune specială, pe care, într-o zi, noi şi ceilalţi o vom recunoaşte.

Mulţi dintre clienţii mei au o preocupare principală comună: „Ce ar trebui să fac, de acum încolo?" Se întreabă care este chemarea lor specială, care ar trebui să fie misiunea lor în anii rămaşi. Eu ezit să le dau răspunsul, care este: „Nimic". Le arăt cu blândeţe că, până nu lasă la o parte nevoia de a fi speciali, nu pot să-şi creeze chemarea şi să înveţe să-şi croiască drum prin viaţă, cu originalitate şi curaj. Până atunci, o să se tot uite în afara lor, căutând o „chemare" care nu vine decât dinăuntru.

Curajul ne ajută să lăsăm deoparte nevoia de a fi „cei mai buni dintre cei buni" şi ne permite să ne concentrăm pe a fi atât de buni cât putem să fim. Atunci când suntem curajoşi, nu ne mai pasă dacă vecinii vorbesc despre cât de minunaţi suntem noi, iar zelul nostru de a fi un cavaler sau Mesia, dispare. Pur şi simplu, găsim curajul moral de a trăi conform principiilor noastre, curajul intelectual de a explora idei noi şi curajul emoţional

de a fi sinceri cu noi înşine şi cu alţii. Nu simţim nevoia să fim înconjuraţi de fani care să ne adore - curajul vulturului ne face să fim cinstiţi cu noi înşine, să ne trăim destinul cu curaj. Sentimentul nostru de nevoie, sentimentul de lipsă care ne trimite către grandoare, începe să dispară.

Cu toţii cunoaştem oameni care au vieţi mărunte, dar care simt că pot să influenţeze soarta unor naţiuni, chiar acum, în timpul vieţii lor. De exemplu, eu am un prieten care e convins că deţine formula prin care să pună capăt foametei din Africa, dacă oamenii l-ar asculta. La fel, orice şofer de taxi din Manhattan poate să vă spună ce nu e în regulă cu oraşul şi cum ar rezolva *el* toată treaba.

Astfel de persoane pot fi exasperant de directe şi de sigure de sine. Prinse în coşmarul grandios în care se văd nobili salvatori, devin oarbe şi nu văd puterea pe care o au de a schimba lumea în moduri umile şi tăcute. Ei ignoră micile acte de curaj ale altora; mai mult decât atât, insistă că oricine se concentrează pe astfel de acte se păcăleşte pe sine şi îşi pierde vremea. Se bosumflă dacă lumea nu se conformează cu cerinţele lor, apoi îşi lasă capul în jos şi încearcă să calculeze exact cum să-şi construiască o bază de putere, devenind obsedaţi de strategiile lor.

În schimb, oamenii care au cu adevărat puterea să influenţeze naţiuni sunt concentraţi, de obicei, pe idei care se derulează în moduri mărunte şi deseori neaşteptate. Nu îi interesează să schimbe ceva de unii singuri, sunt modeşti şi râd de ei înşişi, pentru că aparenţa de putere şi de prestigiu nu înseamnă prea mult pentru ei.

De exemplu, pe când Thomas Jefferson era preşedinte al Statelor Unite, personalul se lua cu mâinile de cap din cauza obiceiului său de a saluta vizitatorii la Casa Albă în halat şi papuci, cu părul roşcat nepieptănat şi fără peruca albă, pe care o purta

de obicei. Susținea că e prea ocupat ca să mai acorde atenție unor astfel de detalii neimportante. La fel, Benjamin Franklin a fost un mare om de stat și o figură foarte importantă în crearea națiunii noastre, dar glumea cu dragă inimă pe seama gustului său pentru vin și femei.

Niciunul nu s-a luat prea în serios pe sine, dar fiecare dintre ei a crezut cu pasiune în viziunea sa despre un nou tip de țară și și-a asumat responsabilitatea pentru crearea și cultivarea noii democrații. Lucrul pe care nu l-au făcut Jefferson și Franklin a fost să încerce să administreze detaliile la nivel micro, sau să reducă la tăcere vocile care li se opuneau. Au auzit idei diferite, i-au ascultat pe alții și au fost dispuși să admită că nu știu întotdeauna totul – și chiar așa era. Amândoi aveau defecte personale semnificative: personal, Jefferson se opunea sclaviei, dar era el însuși proprietar de sclavi și și-a lăsat copiii bi-rasiali în sclavie, vreme de ani de zile. Benjamin Franklin avea o relație foarte apăsătoare cu fiul său, care îl dezamăgise și nu se ridicase la standardele dorite de el. Însă, în ciuda slăbiciunilor lor, nici Jefferson și nici Franklin nu s-au ascuns în spatele prestigioasei lor reputații și nu s-au prefăcut că sunt altceva decât oameni obișnuiți.

Oamenii grandioși, care au dorință de reformare, devin tiranii mărunți ai lumii, atât de plini de propria lor imagine de sine, încât ignoră alte păreri și supun la risc soarta multora, ca să-și sprijine iluzia de „Marele Salvator". Toți trebuie să fim atenți cu potențialul nostru de a deveni dictatori în propria viață și să ne ferim de a pretinde ca lumea să ne asculte și să ne urmeze, pentru propriul ei bine. Este mult mai plin de satisfacții să fii persoana care face în tăcere, ore suplimentare, neplătite, săvârșind o faptă bună pentru cineva care suferă sau are probleme – și care are curajul să-i spună directorului companiei: „Dacă tot

distribuiți profitul companiei, departamentului de servicii pentru clienți, cu cât o să le crească salariul celor care lucrează aici?"

Unul dintre modurile cele mai eficiente în care putem împiedica grandoarea este să fim acordați la simbolurile viselor noastre, care ne spun ce nu vrea să recunoască mintea conștientă.

Recunoașteți și decodificați simbolurile viselor voastre

Visele care se desfășoară, atunci când visați, sunt pline de simboluri, create de subconștient, iar pentru a le înțelege mesajul, trebuie să le decodificați. Psihologii ne spun că apa reprezintă deseori emoțiile, pivnițele clădirilor înseamnă subconștientul, iar imaginile pot fi șarade vizuale - astfel, dacă în vis nu îți amintești ruta autobuzului 15, asta ar putea să simbolizeze faptul că te preocupă comportamentul fiului tău, în vârstă de 15 ani.

Dacă nu sunteți conștienți de un lucru căruia trebuie să-i acordați atenție, probabil că veți avea vise cu teme care se repetă. E posibil să visați de mai multe ori că sunteți în același butic, unde toate hainele de marcă sunt la solduri, dar nu vă e nimic bun; sau veți observa că mereu fugiți de ceva, cum ar fi un monstru, un nebun sau un câine furios. Subconștientul vostru va crea aceste simboluri în timpul nopții, pentru a vă trezi. Dacă le ignorați, ele n-o să dispară.

Deși pe noi, în Occident, ne interesează ce înseamnă un anumit simbol, pe mine mă interesează mai mult stările de spirit, sentimentele și starea de conștiență pe care o evocă un anumit simbol sau o anumită imagine. De obicei, luăm un simbol venit de la suflet și îl interpretăm la nivelul jaguar al minții, unde apa și pivnițele înseamnă ceva anume. Acest lucru este foarte util, pentru că putem obține îndrumări clare de la subconștientul nostru, care ne pot fi de mare ajutor în viață. Însă, e la fel de

important să menținem visele la nivelul conștiinței păsării colibri, fără a analiza imediat ce înseamnă ele - și să căutăm, pur și simplu, simbolul sau tema din vis, reflectată în starea de veghe. Atunci, în loc să fie generată de o minte analitică, semnificația simbolului este oferită de natură și de șirul de evenimente apărute la întâmplare, pe care Carl Jung le-a numit sincronicitate.

Astfel, de exemplu, dacă am visat că aprovizionam un vas ca să pornesc într-o călătorie cu doi prieteni, caut aceste simboluri în următoarele câteva zile: o călătorie sau un nou început, doi aliați, grija față de propria-mi persoană, sau începerea unui nou proiect. Dacă în jurul meu apare oricare dintre aceste simboluri, le conectez, în mintea mea, cu visul. Aceasta înlătură bariera dintre visele în stare de veghe și cele din stare de somn și se eliberează torentul de energie inconștientă din psihicul meu, punându-mi la dispoziție aceste resurse, în timpul stării mele de veghe.

Atunci când sunteți în stare de veghe, viața voastră e plină de simboluri iar ele vor reveni în viața voastră, iar și iar, oglindind un mesaj din subconștientul vostru. Aceste semne din timpul zilei vă atenționează în privința unor oportunități, sau despre apariția unei tendințe de a vrea să fiți salvatorul cel nobil, de a crede că aveți dreptate să-i terorizați pe alții, sau de a vă autocompătimi. Revenind frecvent în starea de percepție a păsării colibri, nu numai că veți observa simbolurile puternice în visele de peste zi și a celor din timpul nopții, dar veți începe să le și înțelegeți mai ușor, fără să trebuiască să vă gândiți prea mult la ele. Astfel, atunci când vă aleargă cineva într-un vis, în loc de a încerca doar să vă dați seama cine sau ce vă aleargă în viața reală, veți alege să nu vă percepeți ca pe o victimă a circumstanțelor. Atunci, ceea ce vă hăituiește o să dispară - atât în viața din timpul visului, cât și în cea din starea de veghe.

De curând, am visat că mă aflam într-o clădire unde se prăbuşise un perete, iar eu mergeam cu fiica mea, prin moloz. Am ajuns la o masă şi am văzut că pe ea se afla o casă de bani. Sertarul era deschis şi eu am ştiut că banii dinăuntru erau ai noştri. Am început să luăm bancnotele, iar eu i-am spus fiicei mele să ia şi fişicurile de monede, pentru că trebuia să reconstruim casa asta, în alt loc.

La suprafaţă, dintr-o perspectivă la nivelul jaguarului, tema acestui vis ar părea să fie: „Ia banii şi fugi, înainte să se prăbuşească totul în jurul tău". Însă, privind mai atent, mi-am dat seama că aveam de ales între mai multe interpretări. Una, evidentă, era să-l iau literal, de la nivelul şarpelui - şi să-mi iau banii şi să construiesc o cabană undeva, în munţi. Însă am ales o altă interpretare, de la nivelul păsării colibri - cea de care am decis să ţin seama, şi care a fost să construiesc o nouă casă pentru întreaga cunoaştere care îi este încredinţată fiecărui Păstrător al Pământului, dat fiind că pereţii casei indigene, care până acum protejaseră această înţelepciune, se prăbuşeau.

Au mai rămas puţine societăţi şamanice, care să nu fi fost contaminate de consumerismul occidental. Chiar şi în cele mai îndepărtate regiuni ale Amazonului, locuitorii ştiu să recunoască emblema de la Coca-Cola. Prin urmare, visul îmi spunea că voi primi tot sprijinul de care aveam nevoie - atât financiar, cât şi din partea familiei - ca să construiesc un nou lăcaş spiritual pentru a conserva înţelepciunea Păstrătorilor Pământului. În timp ce fiica mea simboliza faptul că făceam acest lucru pentru generaţiile care urmau, am fost atenţionat şi că trebuia să am grijă să nu mă las prins într-o viziune grandioasă, în care să mă văd drept salvatorul cel nobil al unei tradiţii şamanice indigene. Altfel, clădirea însăşi s-ar putea prăbuşi peste mine.

Acum, să revenim la decodificarea propriilor voastre vise.

Simboluri ale viselor din perioada de veghe

A găsi, în viața noastră de veghe, a simbolurilor care sunt cele mai puternice pentru noi, în orice moment, este la fel de ușor ca a ne aminti visele de dimineață. Multe simboluri sunt împărtășite colectiv, cu toată omenirea, iar altele derivă din cultura noastră și din experiențele personale. Cu toții cunoaștem semnificația anumitor acte simbolice - cum ar fi atunci când cineva dă foc unui steag american la o demonstrație, sau când își pune o mască cu fața lui Richard Nixon - dar în propria noastră viață, de multe ori avem sentimente puternice legate de simbolurile care reprezintă poveștile pe care le-am creat.

Atunci când descoperiți un simbol în starea de veghe, puteți folosi curajul emoțional, pentru a scăpa de starea de disconfort și a explora ce înseamnă el. Curajul intelectual vă va permite să gândiți într-un mod nou și să abandonați toate credințele vechi care vă consumau puterea, iar curajul sufletului vă va permite să creați visul pe care îl doriți cu adevărat. Deveniți conștienți de aceste simboluri și faceți-vă obiceiul să le descifrați, observând contextul și situațiile în care reapar - și astfel, puteți vedea adevăruri pe care le-ați trecut cu vederea.

Ce reprezintă pentru voi o vedetă pe care o bârfiți - oare, propriile vise neîmplinite, sau resentimentele legate de faptul că nu aveți la dispoziție fonduri nelimitate, timpul și libertatea de a-i cheltui? Ce înseamnă numărul 200, pe care îl vedeți pe cântarul de la baie? Ce vă indică zgârietura de pe mașină? Analizându-vă reacțiile puternice la simbolurile din starea de veghe, vă veți putea da seama dacă sunteți prinși într-un coșmar și ați uitat să visați curajos.

Acum puteți scrie o poveste mai dătătoare de putere decât cea a unei „persoane grase și indezirabile“, a unui „eșec financiar“ sau a unei „persoane subapreciate, care nu are destul

ca să trăiască o viață fericită"; și, n-o să mai scrâșniți din dinți, ori de câte ori cineva vă întreabă: „Ei, tot necăsătorit ești?" Atunci când aveți curajul de a visa, puteți spune *nu* vechilor idei despre ceea ce ar trebui să vă facă fericiți sau nefericiți - și să creați ceva mai dătător de putere.

Simboluri ale grandorii

Maica Tereza spunea că nu există fapte mari. Există numai fapte mărunte, făcute cu o mare iubire. Însă deseori, în loc să-i ducem mai departe cuvintele și acțiunile, noi aspirăm să *fim* următoarea Maica Tereza dar fără toate sacrificiile. În loc să ne dorim să ne aducem o contribuție în lume - în orice mod putem - și să deschidem ochii către toate oportunitățile care ni se oferă, noi proclamăm: „Vreau să fac miliarde de dolari, ca să pot să salvez lumea!" La urma urmei, un miliard de dolari este simbolul unei mari puteri.

Ajungem să fim convinși că, pentru a trăi o viață cu sens, nu e destul să avem grijă de copilul nostru cum se cuvine, sau să însemnăm ceva în viața câtorva oameni care își petrec ultimele zile la un azil la care facem voluntariat; noi vrem un articol în *USA Today,* care să ne laude pentru că am vindecat, noi înșine, toată supărarea din lume, prin muncă dedicată și prin geniul nostru. Și, dacă în lista de best-seller-uri din *New York Times* ajung cumva cărțile altcuiva, sau dacă fiica altcuiva e aleasă regina balului bobocilor, suntem invidioși pe acea persoană, pentru că a obținut simbolurile de putere și de rang social după care tânjim noi.

Ori de câte ori creați obiective grandioase și vă fixați pe simboluri ale succesului, acesta este un semn că sunteți blocați în conștiința jaguar, încercând să realizați falsă siguranța a faimei, puterii și aprobării sociale. Omenii care într-adevăr visează întru ființare, o lume mai bună, trăiesc o mare bucurie, făcând

fapte mărunte. Ei sunt cei care sunt bucuroşi să slujească lumea în felul lor propriu, mărunt şi tăcut - şi nu sunt copleşiţi de cât e de muncă pentru a pune capăt sărăciei, violenţei şi distrugerii pe Planetă. Ei sunt preoţii din satele din America de Sud, care muncesc să-şi ajute enoriaşii indigeni, în ciuda presiunilor de la Roma, de a se conforma priorităţilor Bisericii Catolice, sau bunicuţa care lucrează neobosit să-şi încurajeze vecinii să înlocuiască erbicidele chimice pentru peluză, cu altele, naturale.

Atunci când visaţi la nivelul sufletului, vă observaţi oportunităţile şi găsiţi curajul să acţionaţi, în loc să vă abandonaţi disperării. Nici nu deveniţi cinici, ridicând din umeri şi spunând: „Nu pot să particip - sunt mult prea ocupat", „Ei, nu e cine ştie ce" şi „O să se ocupe altcineva de problemă, sunt sigur". Mai mult, atunci când visaţi curajos, resursele de care aveţi nevoie ca să vă aduceţi contribuţia în lume se vor prezenta şi ele - fie că aveţi nevoie de un miliard de dolari, de idei originale, de parteneri de vis, sau de curajul de a vă ridica împotriva stării de fapt.

Dacă vă concentraţi pe a dobândi acel miliard de dolari, ca să puteţi să trăiţi, în sfârşit, o viaţă fericită şi împlinită, atunci ceea ce doriţi este un vis cu ochii deschişi, care nu se poate materializa în prezent. Vă blocaţi singuri drumul către atingerea lui, pentru că obiectivul este condiţionat. Un vis este întotdeauna necondiţionat. Visaţi şi acceptaţi orice condiţie. Vă aduceţi contribuţia în lume, în fiecare zi - indiferent de situaţia voastră şi de resursele pe care le aveţi la dispoziţie.

Spre deosebire de obiective - care au un punct de final - visele sunt un mod de viaţă. Viziunile sufletului sunt alimentate de pasiune - de aceea, ele găsesc modul de a se materializa în lume, fără a se folosi forţa sau îndărătnicia. Unii dintre clienţii mei sunt foarte bogaţi; am aflat că cei care au extrem de mult succes în afaceri nu fac afaceri pentru bani, ci pentru şansa de

a-şi exprima pasiunea şi creativitatea - şi această pasiune este cea care îi ajută să facă bani. Ei trăiesc vieţi pline de abundenţă - au idei din abundenţă, o abundenţă de sentimente de recunoştinţă şi bucurie, de curiozitate şi uimire.

În exerciţiul care urmează, veţi începe să deschideţi ochii şi să vedeţi simbolurile grandorii de care v-aţi agăţat - şi să găsiţi curajul de a le da la o parte.

Exerciţiu: Cum să lăsaţi la o parte, simbolurile grandorii

Întrebaţi-vă: „Ce cred eu că ar trebui să am - ceva care să-mi semnalizeze cât sunt de important?". Să fie vorba despre o maşină scumpă? Un titlu care să-i facă pe oameni să se uite la mine, uluiţi? Un ceas Rolex? O nevastă frumoasă, un soţ sănătos, un copil care să meargă la o şcoală vestită? Ultimele informaţii pe o temă controversată? Cea mai interesantă bârfă? O atitudine caustică, care să-i intimideze pe alţii? O traumă groaznică din copilărie, care m-a lăsat fără respectul de sine? Amintiţi-vă că simbolul vostru de grandoare ar putea fi un obiect, o etichetă sau un comportament care credeţi că ar comunica mesajul că sunteţi special, că sunteţi o persoană care merită respect, milă sau adorare.

Doar ca să vedeţi cum vă simţiţi, încercaţi să fiţi ca un călugăr şi să lăsaţi la o parte simbolul vostru de grandoare, pentru o vreme. Dacă vă măsuraţi importanţa în funcţie de cât sunteţi de atractivi şi de inteligenţi, îmbrăcaţi-vă sărăcăcios şi mergeţi într-o adunare unde doar să puneţi întrebări, dar să nu daţi informaţii, decât dacă sunteţi întrebaţi. Abţineţi-vă de la nevoia de a fi sarcastici sau superiori altora, prin referiri la titlul pe care îl aveţi în cariera profesională, la ce relaţii aveţi, sau la cartierul la modă, în care locuiţi. Dacă simţiţi că sunteţi foarte importanţi pentru că vă implicaţi în servicii pentru comunitate,

oferiți-vă, pentru o vreme, voluntari la o treabă care este complet lipsită de strălucire - și lăsați-i pe alții să ocupe posturile mai importante. Dacă chiar vă simțiți lipsiți de importanță și neînsemnat, încercați să vorbiți despre o faptă măreață pe care ați încercat să o faceți.

Fiți atenți la disconfortul pe care îl simțiți, fără să-l judecați; doar observați-l. Întrebați-vă: „De unde vine asta?" Lăsați răspunsul să apară și amuzați-vă de atașamentul pe care îl aveți față de grandoare. Acum, stabiliți-vă intenția de a lăsa la o parte teama că ceilalți vă dezaprobă.

Cultivați atenția trează

Pentru a putea surprinde ocaziile zilnice de curaj, trebuie să cultivăm *atenția trează* - care înseamnă, pur și simplu, a fi atenți la ceea ce se întâmplă chiar acum. Atenția trează înseamnă că nu ne lăsăm pierduți în gânduri legate de ce s-ar putea întâmpla mâine sau ce *s-a întâmplat* ieri; în schimb, îi acordăm toată atenția noastră, lucrului pe care îl facem chiar acum.

În cultura noastră poate fi dificil să practicăm atenția trează, întrucât ea ne încurajează să fim supragitați și grăbiți, nu să încetinim ritmul și să fim calmi, conștienți și contemplativi. Cu toate acestea, persoanele care sunt conștiente și prezente pe deplin în clipa de acum, trăiesc experiența Grației Divine. Ele sunt cinstite în privința adevăratelor lor nevoi, resping frica și nu au nevoie să cumpere o grămadă de lucruri, pentru a-și ușura sentimentul de nesiguranță sau ca să stimuleze economia. Oamenii care au atenția trează nu sunt manipulați cu ușurință și nici atrași prin frică, să urmeze planurile unor lideri egoiști - astfel încât e greu să fie intimidați de persoane agresive, flămânde de putere și grandoare. Mi se pare amuzant, dar cuvântul *conspirație* provine din latinescul *conspirare*, care înseam-

nă „a respira împreună". Tiranilor le-a fost întotdeauna frică de oamenii care practică atenția trează. Astfel de indivizi sunt cei care încalcă regulile și care deranjează starea de fapt; având atenția trează, ei își accesează înțelepciunea de la nivelul conștiinței păsării colibri și visează curajos.

Atenția trează este un obicei care se dezvoltă mai ușor, atunci când vă impuneți să faceți, în fiecare zi, ceva care să antreneze mintea de jaguar să nu mai rătăcească în toate direcțiile. Meditația regulată este un mod foarte bun de a dezvolta atenția trează. Încercați să stați liniștiți și să vă încetiniți ritmul respirației, în așa fel încât să puteți începe să vă distanțați de fluxul grăbit al gândurilor. În timp ce vă observați respirația, priviți acele gânduri cum plutesc în fața voastră, ca niște nori în permanentă schimbare - și veți simți că, de fapt, ele nu sunt chiar atât de importante.

Conștiența cu atenția trează cere să fii pe deplin prezent în corp, ancorat complet în momentul prezent. Această conștiență acționează în viața de zi cu zi și vă va fi mai ușor să recunoașteți momentul în care ați început să umblați în vis. Veți vedea că, atunci când sunteți prinși într-o poveste, o parte din voi va spune: „Aha, ia uită-te la mine, cum joc rolul de victimă" - și vă veți aminti de intenția voastră de a visa curajos. În clipa aceea, veți descoperi că puteți să renunțați cu ușurință la vechile baliverne, în loc să le înfrumusețați. Această stare de conștiență vă scoate imediat din starea de conștiință a jaguarului și vă duce în tărâmul de visat, al păsării colibri.

Dacă nu vă atrage să vă angajați în practici tradiționale de meditație, mai există și alte moduri în care puteți cultiva atenția trează. Pur și simplu, puteți să stați în liniște la birou, timp de câteva minute, de exemplu - și să respirați, în timp ce vă observați mintea. Puteți să faceți un exercițiu fizic care vă încetinește flu-

xul rapid de gânduri şi vă face să respiraţi mai profund, astfel încât să aveţi o claritate mentală mai bună. Sau, puteţi să ţineţi un jurnal zilnic, pentru a vă antrena mintea să rămână în momentul prezent.

Dacă vedeţi că vă împotriviţi oricărei forme de practică prin care să vă încetiniţi ritmul şi să deveniţi mai conştienţi, s-ar putea ca acest lucru să fie din cauză că mintea se luptă să reprime un gând sau o amintire subconştientă, despre care ştie că vă va provoca durere, atunci când vă va reveni în minte. O doamnă, cunoscută de-a mea, expert în probleme de organizare, spunea că şi-a dat seama că, dintre clienţii ei, aceia care sunt tot timpul ocupaţi şi pe fugă creează deseori acest tipar mental grăbit şi nebunesc, pentru a evita un gând incredibil de dureros, cum ar fi amintirea reprimată a unui abuz.

Încercaţi să nu mai alergaţi - deveniţi conştienţi de ceea ce aţi evitat, ca să puteţi să vă ocupaţi de lucrul acela.

Instalaţi-vă intenţia în suflet

Cu cât aveţi atenţia mai trează şi începeţi să înţelegeţi simbolurile din viaţă, cu atât mai uşor veţi recunoaşte momentele în care acţiunile nu sunt sincronizate cu intenţia voastră. Atunci când comportamentul vă contrazice visul, acest lucru se poate întâmpla pentru că e doar o idee sau o dorinţă creată în mintea voastră - nu o intenţie adevărată, pe care o aveţi la nivelul sufletului. Sau, e posibil să fiţi distraşi şi să vă blocaţi în niveluri inferioare ale conştiinţei, uitând tot ceea ce înţelegeţi, ei de câte ori vă aflaţi la nivelul conştiinţei păsării colibri sau a vulturului.

Ritualurile vă pot ajuta să vă stabiliţi intenţia la nivelul sufletului, dacă le faceţi cu dorinţa sinceră de a vă modifica nivelul de conştiinţă. Însă, dacă rămâneţi blocaţi la nivelul conştiinţei jaguarului, vă veţi preocupa de locul unde să staţi, ce să

spuneți și ce să faceți, așteptându-vă ca ritualul să vă modifice sentimentele și percepția, fără ca voi să trebuiască să vă deschideți. Așa se întâmplă la o mesă catolică, la o întâlnire a evreilor, la o ceremonie șamanică - sau atunci când, pur și simplu, aprindeți o lumânare pe masa pe care luați cina cu persoana iubită. Făcute cum trebuie, ritualurile creează un spațiu deschis, care vă permite să accesați o stare superioară de conștiență. Atunci când accentul se pune pe detaliile executării ritualului și pe rezultatul dorit, totul devine o ceremonie goală.

Așa că, dacă, într-o zi de sărbătoare, vă grăbiți să adunați toată familia la masă, înainte să înceapă meciul, n-ar trebui să fie o surpriză dacă și anul acesta, întâlnirea anuală a lăsat pe toată lumea cu un sentiment de neimplicare și indiferență. Când mergeți la ora de yoga cu o atitudine competitivă, mândri că puteți să stați într-o poziție, mai mult decât toți ceilalți, n-o să treceți la o stare mai profundă de conștiență în ce privește corpul și la o mișcare mai fluidă a energiei fizice; probabil că veți face doar o întindere musculară și veți pleca de la sală, cu sentimentul de înfrângere.

Dar dacă vă abandonați clipei prezente, dacă rămâneți deschiși la creativitatea universului, care lucrează prin voi și prin cei din jur, acțiunile din timpul ritualului vă vor ajuta să vă deplasați conștiința și să vă instalați intenția la nivelul sufletului. Fie că faceți un ritual personal, sau împreună cu mai multe persoane, aveți grijă să fiți deschiși și spontani.

Îmi amintesc de un cuplu pe care îl cunosc, care i-a cerut unui prieten, cântăreț amator, să participe la nunta lor și să cânte un cântec binecunoscut, despre cum să-i sprijini pe cei pe care îi iubești. Cântărețul era emoționat și a început în dizarmonie, dar curând, au început să se alăture și alții, iar el a nimerit gama potrivită și a cântat frumos și foarte mișcător. Când a terminat, toți

erau atât de emoționați de vocile care s-au alăturat pentru a se sprijini una pe alta şi pe noul cuplu căsătorit, încât au izbucnit în aplauze. Uneori, partea cea mai bună din ritual este atunci când cineva face o „greşeală", pentru că asta trezeşte pe toată lumea, readuce în prim plan semnificația şi ne scutură din complacerea în indiferența față de etapele unei ceremonii.

Pentru a instala intenția în suflet, trebuie să vă treziți şi să vedeți creativitatea care vă stă la dispoziție la nivelul conştiinței păsării colibri, unde ritualul, poezia şi metafora apar ca şi cum ar exprima, în mod magic, ceea ce e în inima voastră. Exercițiul următor vă poate ajuta să vă recăpătați originalitatea şi să pătrundeți în acea conştiință.

Exercițiu: Haiku-ul vieții

Haiku-ul este o formă de poezie care, în general, constă din trei rânduri, în care cel din mijloc este mai lung. De obicei, subiectul este lumea naturală - o temă care trezeşte oamenii şi îi face conştienți de simțul lor de a fi una cu Divinul. Mai jos sunt câteva exemple de haiku-uri.

Primul este unul compus de mine:

Flori de piersic, primăvara
Urme proaspete de cerb dau har dimineții
Se naşte o viață nouă.

Următorul este al poetului japonez, Bufu:

O, nici nu-mi pasă
Unde se-ndreaptă, plutind
norii de toamnă

Acesta a fost scris de poetul Chine:

Şi se aprinde
uşor cum se şi stinge
un licurici.

Încercați-vă mâna și scrieți câteva haiku-uri despre natură. Nu faceți asta acasă, în apartamentul vostru cu aer condiționat, în timp ce vă uitați la imaginea cu orhideea de pe desktop - ieșiți în natură. Așezați în grădină sau pe o bancă, în parc, goliți-vă, pentru moment, mintea de gândurile despre ce aveți de făcut sau despre starea îngrozitoare în care se află lumea, despre serviciu sau despre sănătate. Observați copacii, iarba, păsările și insectele, apoi scrieți câteva poeme. Lăsați la o parte orice fel de judecăți de genul: *Nu pot să fac așa ceva,* sau *Nu am talent la scris.*

Faceți-o, pur și simplu.

După ce ați terminat de scris haiku-urile, citiți-le de mai multe ori și simțiți poezia pe care ați exprimat-o, fără niciun fel de gânduri critice. Mai departe, compuneți trei haiku-uri despre un aspect al vieții voastre, în care simțiți că nu există niciun fel de originalitate, sau pentru care vă este foarte greu să vă exprimați curajul. Scrieți trei poeme despre relația voastră tensionată cu tatăl sau cu fiica adolescentă, sau dedicați-le biroului cu aer stătut, în care lucrați. Scrieți despre obiceiurile voastre proaste de nutriție, despre pachetul de țigări pe care îl aveți ascuns în secret, sub scaunul de la mașină.

Ideea este să descoperiți frumosul, umorul și poezia din urâțenia și lipsa voastră de respect de sine. Acesta este primul pas pentru a vă accesa curajul: să acceptați ceea ce este, fără nicio critică. După ce ați făcut acest pas, puteți să-l faceți pe următorul și să scrieți o nouă poveste, numită: „Drumul meu de ieșire din întunecata lume subterană a fricii și a conformismului".



Fiți creativ, ori de câte ori puteți. Nu trebuie neapărat să faceți o operă de artă - cum ar fi un poem, un cântec sau un ta-

blou - dar dacă vă străduiți să trăiți cu originalitate și deschiși la posibilități, veți avea inspirație să visați.

Fiecare dintre noi poate să fie un iconoclast adevărat, care se uită la ceea ce văd toți ceilalți, doar că percepe lucrurile un pic altfel. Copiii fac acest lucru în mod natural: ceea ce văd ei într-o operă de artă abstractă, sau chiar într-o întâmplare obișnuită, este adesea surprinzător, deoarece perspectiva lor este atât de reconfortantă și de naturală.

Păstrătorii Pământului recunosc că, pentru a trăi cu curaj, pentru a visa o lume mai bună în fiecare clipă și a fi deschiși la adevărata originalitate, trebuie să ne angajăm în trei discipline de bază. Aceste practici ne ajută să respingem critica de sine, să ne conectăm cu intenția noastră și să acționăm cu curaj, cu ușurință și în mod natural. Cele trei discipline, cărora le-am dedicat următoarele trei capitole din această carte, sunt, (1) practicați adevărul; (2) curățați-vă cursul râului; (3) fiți gata să muriți în orice clipă.



Capitolul 7

Practicați adevărul

Poți găsi adevărul, numai dacă îl cauți tu singur,
căci adevărurile istoriei sunt adevărurile altora.
Dar adevărul este ca un miraj în deșert.
Pentru noi, sarcina nu e să alergăm
după adevăr, ci să-l creăm.
Adevărul este o atitudine, un act de putere pe
care îl aduceți în toate acțiunile voastre.
Adevărul este ceea ce un om înțelept
îi aduce fiecărei clipe.

din *Dansul celor patru vânturi*,
de ALBERTO VILLOLDO
(scrisă împreună cu Erik Jendersen)

Ideea pe care ne vom concentra în următoarele câteva pagini este una dintre marile învățături ale Păstrătorilor Pământului. Ea spune că, atunci când practicăm adevărul, tot ceea ce vorbim devine adevărat. Tot ceea ce spunem se întâmplă, deoarece cuvântul nostru este de aur. Atunci când nu practicăm adevărul, tot ceea ce spunem și ceea ce facem devine o minciună.

Practica adevărului ne cere să fim vigilenți, onești și să ne acceptăm pe noi înșine și pe alții. Ea începe cu atenția trează, dar și cu faptul că încetăm să ne mai prefacem că micile acte de lașitate nu contează. Atunci când nu avem atenția trează, suntem

somnambuli: atunci când suntem somnambuli, observăm că ceva nu este în regulă cu noi, ceea ce ne stimulează să punem întrebări care să descopere adevărul, cum ar fi: „De ce simt că nu sunt în largul meu?", „Ce gând mă face nefericit?" şi „Ce e sentiment ăsta care mă tulbură?". Mai există şi câteva practici esenţiale, în cadrul disciplinei adevărului - printre care şi practica non-judecăţii şi a transparenţei, care ne ajută să înţelegem cât de puţin ne conducem viaţa - şi că Spiritul deţine întotdeauna controlul.

Ori de câte ori vă ascundeţi de un adevăr neplăcut, viaţa vă va atrage atenţia asupra lui, oferindu-vă situaţiile care să vă provoace să puneţi capăt şaradei. Dacă alegeţi să ignoraţi aceste semnale, s-ar putea să primiţi un semnal de trezire de la corp. O poveste creată atunci când aţi evitat o revelaţie dureroasă rămâne îngropată în subconştient şi imprimată în CEL. În cele din urmă, îşi va materializa energiile sub forma unei boli fizice.

Putem evita această soartă, dacă alegem, în mod conştient, să rescriem poveştile pe care le-am creat. Fiecare boală de care suferim poate fi un indiciu potenţial, care să ne amintească să ne reeditām poveştile şi să ne înălţăm la un nivel superior de conştiinţă. Atunci descoperim că fiecare problemă cu care ne confruntăm are o soluţie spirituală, întrucât, la nivelul vulturului şi al Spiritului, toate bolile se transformă în oportunităţi de învăţare.

Dacă sunteţi speriaţi sau mânioşi, veţi vedea că puteţi să experimentaţi aceste emoţii, într-un mod foarte fizic. Pulsul şi tensiunea musculară vor creşte, respiraţia va deveni superficială, se e posibil să vă transpire palmele şi chiar să tremuraţi de furie sau de frică. Astfel de experienţe fiziologice fac parte din reacţia primitivă, instinctivă, de luptă-şi-fugi - care trebuie să ne dea energia pentru a înfrunta un inamic periculos, sau a fugi dintr-o situaţie, înainte de a fi răniţi.

Totuşi, în lumea modernă, mintea jaguarului ne-a convins că orice ameninţare percepută e foarte periculoasă. Oamenii din vechime simţeau nevoia să se apere sau să fugă, atunci când vedeau un urs; noi avem acest impuls, atunci când cineva ne spune că suntem iresponsabili sau incompetenţi, sau când persoana cu care suntem în cuplu ne spune: „Cred că ar trebui să ne căutăm fiecare alt prieten". Practicarea adevărului ne pune rareori în situaţia de a face faţă unui urs - dar, cu siguranţă că asta e senzaţia. Dacă cineva se uită la noi ceva mai lung şi credem că nu e de acord cu noi, e posibil să ne fie greu să ne abţinem de la a reînvia vechile poveşti - la urma urmei, ne simţim atacaţi şi chiar vrem să ne apărăm. Dar putem să învăţăm şi să fim atenţi la reacţia pe care o are corpul la ameninţarea percepută şi să alegem să ne schimbăm gândurile, sentimentele şi comportamentele.

Atunci când reacţia de luptă-şi-fugi rămâne blocată pe poziţia *pornit*, trăiţi în frică şi percepeţi totul cu ochii jaguarului. Groaza vă împiedică să practicaţi adevărul, care necesită o disciplină a lipsei de frică şi dezvoltarea conştiinţei de vultur. Însă exersarea regulată a anumitor obiceiuri - cum ar fi respiraţia lentă sau părăsirea încăperii, în timpul unei dispute înfierbântate, pentru a vă reveni, ori crearea conştientă de gânduri de genul: *Mă întreb de ce mă simt atât de ameninţat, acum* - poate să vă ajute să reduceţi nevoia de a ataca sau de a fugi, scoţându-vă astfel din conştiinţa reactivă a jaguarului.

În Amazon, această practică este numită „coborârea jaguarului din copac" - pentru că, atunci când mintea noastră de jaguar este înspăimântată, ea se comportă ca o pisică cocoţată sus pe o creangă şi care scuipă pe oricine se apropie. Dacă şamanii au practici energetice prin care readuce reacţia luptă-şi-fugi, pe poziţia neutră şi noi putem să obţinem acelaşi lucru, prin practica atenţiei treze.

Adoptați lipsa de critică și transparența

Atunci când suntem atenți la cum acționăm într-o situație dată, putem să lăsăm deoparte poveștile care ne blochează în judecăți de genul: *E clar că nu merit să fiu iubit, dacă pot să mă comport în halul ăsta,* sau: *E o persoană rea, dacă a putut să se poarte așa cu mine.*

Desigur că există situații urâte, care provoacă oamenilor durere, dar putem să tragem doar concluzia că sunt oribile, fără a ne grăbi să judecăm victimele, salvatorii și agresorii. Practica lipsei de critică ne permite să vedem tabloul întreg - inclusiv frica agresorului, care îi stimulează comportamentul agresiv și ofensiv; lipsa de curaj a victimei, dar și complicitatea ei la menținerea situației, precum și concentrarea salvatorului pe sine însuși și pe nevoia sa de a fi eroul justițiar. A practica adevărul înseamnă a încetini ritmul, a face un pas în spate și a privi la o situație din toate unghiurile, pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă, fără a avea vederea încețoșată de presupuneri personale.

În iudaism (și în creștinismul timpuriu) există un păcat cunoscut sub denumirea de *loshon hora*, care se referă la a bârfi. *Loshon hora* spune că a vorbi negativ despre cineva, fără niciun scop constructiv, este echivalent cu a blestema, iar a asculta o bârfă este la fel de rău ca și a o răspândi, fiindcă participi la ea în mod activ. Tot după legea iudaică, trebuie să spui adevărul despre cineva - chiar dacă acesta se întâmplă să fie ceva urât sau dureros - pentru a împiedica rănirea unei persoane nevinovate. Într-un astfel de caz, este important să spui numai faptele, fără a le judeca - căci judecata poate să o facă numai Dumnezeu. Dacă nu poți împiedica rănirea persoanei, cel mai bine e să taci și să nu vorbești de rău pe nimeni, oricât de mare ar fi tentația.

După ce vedeți tabloul în întregime și vă amintiți că fiecare își are propria călătorie de maturizare spirituală, este mai

uşor să renunţaţi la nevoia de a-i judeca pe toţi şi toate. Atunci, puteţi să practicaţi adevărul şi să fiţi cine sunteţi cu adevărat: cinstiţi faţă de valorile voastre şi acţionând cu integritate şi curaj.

La fel, practica transparenţei înseamnă să permiteţi să fiţi văzuţi de alţii aşa cum sunteţi cu adevărat, fără să ascundeţi ceva. În acest sens, nu demult, mă uitam la un program de ştiri, la o expertă în politică pe care o sunase o ascultătoare, ca să o roage să-şi îmblânzească remarcile caustice la adresa unui duşman politic. Ascunzându-se în spatele unor ochelari de soare mari şi vânturându-şi părul tot timpul, experta a întrerupt-o pe ascultătoare cu comentariile ei sarcastice şi a încercat, cu agresivitate, să schimbe subiectul. Cu toate încercările de a părea nonşalantă, limbajul ei corporal şi eforturile de a deturna atitudinile critice nu lăsau loc la nicio îndoială că se simţea nesigură şi expusă.

Este ciudat, dar cu cât încercăm mai mult să ne ascundem defectele şi nesiguranţa, cu atât acestea sunt mai vizibile pentru alţii. Ne place să credem că putem să jucăm suficient de bine, încât să păcălim pe toată lumea, inclusiv pe noi înşine - dar eşuăm mizerabil şi suferim încă şi mai mult, în timp ce continuăm să ne amăgim.

Atunci când aveţi curaj, puteţi să practicaţi transparenţa. Puteţi să renunţaţi la încercările de a părea puternici, cu influenţă, smeriţi sau înţelepţi - puteţi să fiţi, pur şi simplu, cine sunteţi, fără niciun fel de măşti care să ascundă de ceilalţi, ceea ce sunteţi cu adevărat. Daţi perdelele la o parte, lăsaţi realitatea să strălucească şi simţiţi-vă la fel de mândri de eşecurile şi slăbiciunile voastre, pe cât sunteţi de forţa şi de puterea voastră. Nu trebuie să vă fie teamă să-i lăsaţi pe oameni să vă vadă latura umană, pentru că, la fel ca oricine altcineva, nici voi nu vă puteţi abţine să acţionaţi uneori prosteşte, cu lăcomie, cu egoism, să fiţi insensibili sau înfricoşaţi. Dar a fi transparenţi mai înseamnă şi

să vă lăsați frumosul și curajul să strălucească și să fie văzute de alții. Dacă practicați acest lucru, nu va mai trebui să vă agitați, încercând să vă protejați reputația sau să vă creați un statut și o siguranță în lumea materială. Vă veți accepta așa cum sunteți acum, în această clipă - și vă veți lăsa propria frumusețe să strălucească, iar eleganța și grația voastră să-i inspire pe alții să-și găsească *propria* lor frumusețe.

Momentul în care încetați să vă mai ascundeți de voi înșivă este clipa în care pășiți în fluxul creativității - acolo unde puteți alege să gândiți, să acționați și să vă simțiți altfel - și puteți să renașteți și să fiți mântuiți, chiar în acea clipă. Nu trebuie să vă mai torturați, sperând în mântuirea venită de la vreun dumnezeu din înalturi - căci, în secunda în care nu mai ascundeți nimic de voi înșivă, vă curățați de gândurile, sentimentele și comportamentele toxice. Asta nu înseamnă că nu trebuie să faceți schimbări; înseamnă doar că începeți procesul mântuirii și al renașterii, în clipa în care vă dați voie să fiți văzuți, indiferent care vă este povestea. Acțiunile voastre sunt deja în trecut, astfel că puteți merge mai departe și să schimbați modul în care operați în prezent. Atunci veți găsi curajul și avântul să reparați toate pagubele pe care le-ați produs.

Pentru a practica transparența, trebuie să vă accesați cele mai înalte niveluri de curaj și să visați de la nivelul sufletului. Dar, pentru a practica adevărul, va trebui să recunoașteți - și să acceptați - faptul că tot ce ați creat în jurul vostru este un miraj.

Respingeți iluzia de siguranță și control

Tot ce experimentăm în jurul nostru și tot ce am făcut pentru noi - puterea, statutul social, credința că trăim îndrăzneț și original, sentimentul nostru de siguranță - totul este o minciună. Le-am creat ca să putem simți că avem control asupra coș-

marului. Practic, întreaga noastră existenţă este o poveste bazată pe nevoia de a produce şi de a cultiva mitul că suntem în siguranţă şi că avem, în orice clipă, controlul asupra vieţii noastre.

Vrem să credem că avem siguranţă în această lume şi că suntem stăpânii propriului destin, dar nu aşa stau lucrurile. Fiecare dintre noi face parte din cursul vieţii, fiecare suntem duşi acolo unde alege Spiritul să ne ducă. Lucrăm cu Spiritul, pentru a schimba ceva ici şi colo şi pentru a controla modul în care ne percepem pe noi înşine şi lumea noastră, dar voia Spiritului este cea care ţine frâele, când e vorba despre întâmplările din viaţa noastră. Cădem în iluzia propriului nostru control, pentru a ţine în frâu fricile pe care le trăim la nivelul de conştiinţă a şarpelui şi a jaguarului, dar asta nu ne prosteşte niciodată pentru prea mult timp. Universul ne dă o mulţime de indicii că niciunul dintre noi nu deţinem cu adevărat controlul, indiferent ce am face. De exemplu, eu aleg să mănânc sănătos, să fac mişcare şi să meditez; dar îmi dau seama că, deşi îmi iau tot felul de precauţii, tot nu stă în puterea mea să fac în aşa fel încât să nu am niciodată probleme de sănătate. Chiar şi aceia care ar putea fi numiţi „fanatici ai sănătăţii" pot să se îmbolnăvească de cancer, de o boală de inimă, scleroză multiplă sau alte afecţiuni... şi, desigur, se mai întâmplă şi accidente. (Acelaşi lucru e valabil şi în cazul oportunităţii, care ne bate la uşă în cele mai neaşteptate momente.)

În acelaşi timp, trebuie să înţelegem că nu este bine să permitem ca fricile noastre despre ce s-ar putea întâmpla să ne împiedice să luăm decizii bune, cu privire la sănătatea şi siguranţa noastră în lumea fizică. Nu putem să ne lăsăm copleşiţi şi paralizaţi de gândul că ne-au mai rămas un număr finit de zile pe acest Pământ; în cele din urmă, dacă facem asta, vom ajunge să fim atât de îngroziţi, încât o să refuzăm să mai ieşim din casă, sau să ne mai asumăm vreun risc.

Pentru a trăi îndrăzneț și original, pentru a visa curajos, nu e necesar să renunțăm la obiceiurile de bun simț, sau la polița de asigurare. Dar este necesar să fim conștienți că, în viață, există întotdeauna lucruri care sunt în afara controlului nostru. Nu există asigurare pentru relații, de exemplu - și adevărul e că uneori iubirea ia sfârșit, dar trebuie să fim deschiși la ea, chiar și așa. La fel, nu există asigurare împotriva rușinii, dar tot trebuie să spunem sincer ce credem, indiferent dacă ar putea să ne ia cineva în râs. Dacă ne spunem că putem să ne administrăm viața la nivel micro și să evităm orice supărare sau nefericire, o să rămânem blocați la nivelurile inferioare de conștiință, încercând cu disperare să construim o fortăreață împotriva dezastrului.

A practica adevărul înseamnă a fi dispuși să luăm în considerare faptul că tot ce spunem și ce facem este o minciună menită să perpetueze cuibul pe care ni l-am construit în lumea fizică: reputația noastră socială, căsnicia noastră, cariera, casa, banii și așa mai departe. Cu cât ne atașăm mai puternic de iluzia noastră de siguranță și control, cu atât ne este mai greu să accesăm sursa de creativitate pe care o avem la dispoziție. Atunci când renunțăm la ideea că deținem controlul asupra vieții noastre, începem să înțelegem că mâna Spiritului ne-a condus întotdeauna - doar că noi, pur și simplu, nu am fost conștienți de asta. Atunci, putem să lăsăm cârma în mâinile Celui care a deținut controlul dintotdeauna. Asta nu înseamnă că nu trebuie să mai cârmim vasul și să ridicăm pânzele, ci, mai degrabă, că nu mai trebuie să ne luptăm cu furtunile. În cele din urmă, ca și Iona, acceptăm că, poate, Spiritul vrea ca noi să fim în Ninive* și răspundem la chemarea noastră către acolo.

Atât de des ne spunem minciuni despre cine suntem, ca să ne simțim siguri de identitatea noastră - și astfel, să nu mai trebuiască să ne confruntăm cu sarcina grea de a face față eșecu-

rilor. Când ne credem propriile declarații, suntem ca fumătorul care susține că, de fapt, nu fumează decât țigara de după cina din fiecare seară... și, ei bine, pe cea dinainte de culcare... și pachetul după care se întinde de fiecare dată când e stresat, dar asta nu se întâmplă tot timpul, așa că nu putem să le punem la socoteală pe acelea... Suntem ca tipul care conduce o mașină, care are pe ea un abțibild pe care scrie: FĂ, DIN CÂND ÎN CÂND, ACTE DE BUNĂTATE și care „taie fața" cuiva, ca să ajungă primul în locul de parcare.

Acceptați că sunteți cine sunteți, râdeți de slăbiciunile voastre și dați-le voie altora să vadă cine sunteți cu adevărat, în loc să le prezentați o imagine construită de voi, menită să-i facă să creadă că sunteți ceva ce nu sunteți. Nu urmați exemplul unei cunoștințe de-ale mele, un domn foarte bogat, care îi spune insistent oricărei persoane pe care o întâlnește - de la ospătari, până la șoferii de taxi - cine este el și ce cunoștințe sus-puse are. Nu se simte bine când nu e în povestea lui, așa că își ascunde sinele adevărat.

Și mai am o prietenă, o doamnă singură, exotică și frumoasă, care nu crede în frică sau în necinste. Când este întrebată cu ce se ocupă, răspunde cu o față imobilă: „Lucrez în industria serviciilor de ospitalitate... Acum fac curățenie prin case". E foarte amuzant să vezi ce fețe fac oamenii, după ce le-a făcut Atunci când practicați adevărul, nu vă preocupă aparențele și nu vă e teamă să vă expuneți. Știți că „bogatul" și „menajera" sunt doar povești, care nu sunt foarte folositoare pentru această dezvăluire și să vezi cum bărbații își găsesc scuze jalnice, ca să se îndepărteze de ea, la o petrecere. Se pare că nu vor să iasă cu cineva care este „doar o menajeră".

---

* oraș care apare în Cartea lui Iona, din Vechiul Testament și care era așezat pe malul estic al Tibrului, în vechea Asirie. N.Tr.

Atunci când practicați adevărul, nu vă preocupă aparențele și nu vă e teamă să vă expuneți. știți că „bogatul" și „menajera" sunt doar povești, care nu sunt foarte folositoare pentru a descrie cine sunteți astăzi - căci sunteți mult mai mult decât ceea ce faceți sau ceea ce ați realizat.

Clipa în care aveți curajul să vă priviți în oglindă și să vă observați reflexia în toată frumusețea și în toată urâțenia ei este clipa în care acea reflexie începe să se schimbe.

Practicați adevărul prin curajul intelectual

Nu puteți să practicați curajul, fără a avea curajul intelectual de a recunoaște că nu știți totul. Un act simplu de curaj de acest fel ar putea fi să recunoașteți în fața unui grup de oameni că nu v-ați hotărât în legătură cu o chestiune politică, pentru că încă mai căutați informații despre subiect - iar apoi să nu vă simțiți rușinați sau încurcați, dacă ei vă privesc de sus, din cauza acestui lucru. Ba chiar, în cele din urmă, trebuie să aveți destul curaj, încât să recunoașteți față de *voi înșivă* că nu știți altceva decât un număr de fapte. Atunci adevărul încetează să mai fie căutarea după niște oameni care au aceeași perspectivă asupra realității ca și voi și cu care puteți să fiți de acord imediat. În schimb, adevărul devine o atitudine, un gest pe care îl aduceți în fiecare clipă și în fiecare angajament. Astfel, voi nu mai căutați adevărul, ci îl aduceți în fiecare situație - oricât de neplăcut ar fi să o faceți.

Trăim într-o lume în care suntem expuși, în mod constant, la formatori de imagine, care ne spun tot ce ar trebui să gândim, înainte ca noi să fi avut timp să prelucrăm informația brută. Mass-media știe că ne lipsește curajul intelectual și că vrem siguranța falsă de a avea imediat o opinie solidă, ce să poată fi apărată. Odată, am dat pe un canal de știri și am văzut numai un po-

dium gol, pe care urma să vină un politician să vorbească. Peste această imagine, un expert analiza cu nerăbdare ce s-ar putea întâmpla, dacă vorbitorul avea să spună asta, în loc de asta, precum şi ce s-ar putea întâmpla săptămâna viitoare, dacă altcineva ar răspunde asta şi asta. Speculaţia a devenit din ce în ce mai absurdă, în timp ce camera trăda lacuna dintre realitatea faptului că nu se întâmpla nimic - şi iluzia că, dacă am putea să ne dăm seama, cât de cât, ce s-ar putea întâmpla în viitor, ne-am simţi cu toţii mai bine.

Este păcat că există atâţia oameni care încearcă să-i denigreze pe alţii, scoţând la iveală câte o faptă obscură care, pasămite, dovedeşte superioritatea poziţiei lor. Este tentant să cădem în genul acesta de discuţie necinstită în propria noastră viaţă: Imediat ne autoconvingem că ştim absolut tot - atunci când, de fapt, ne lipsesc câteva informaţii vitale sau un punct de vedere important. La serviciu - dar şi în relaţiile noastre - nu vrem niciodată să recunoaştem că nu avem anumite aptitudini sau că trebuie să le mai rafinăm pe altele. În schimb, ne creăm scuze şi devenim ostili şi sarcastici, iar oamenii din viaţa noastră sunt prea intimidaţi ca să ne înfrunte.

Folosim jargonul, ca să părem mai deştepţi decât suntem. Ba chiar, facem echipă cu alţii, cărora le lipsesc anumite aptitudini şi care se simt în nesiguranţă, la fel ca noi - formând astfel un front unit împotriva persoanei care are curajul intelectual de a spune: „Hei, fraţilor, cred că o cam dăm în bară noi, aici". Aşa am ajuns să avem o armată care comandă scaune de toaletă de 600 de dolari, sau spitale care îţi iau 12 dolari pentru un leucoplast şi un antinevralgic. A practica adevărul înseamnă a fi primul care recunoaşte că trebuie să avem o nouă gândire, care admite că: „Trebuie să mai aflu nişte informaţii, sau să-mi mai dezvolt nişte aptitudini, înainte să iau o decizie bună".

Practicați adevărul prin curajul emoțional și moral

Curajul emoțional și moral vă permite să fiți cinstiți cu privire la adevăratele voastre sentimente și să vă asumați responsabilitatea pentru acțiunile voastre, în toate relațiile pe care le aveți; acest tip de curaj ne cere să iubim cu adevărat și recunoscând că suntem vulnerabili. Atunci când nu practicăm felul acesta de curaj, devenim niște ipocriți ce nu au nicio remușcare, negându-ne necinstea. Devenim așa, pentru că ne-am simți extrem de neplăcut, știind că există o neconcordanță între intențiile și comportamentele noastre.

Iată un exemplu, din propria mea viață. Locuiam într-o suburbie prosperă din Southeast, unde am cunoscut un cuplu care locuia în zonă, de generații întregi. Deși părinții și bunicii lor nu acceptaseră niciodată, în lumea lor socială, pe cineva care nu era alb, creștin sau sudist, noua generație decisese să fie curajoasă, să încalce vechile reguli și să se deschidă către indivizi pe care strămoșii lor i-ar fi respins de la bun început. Cu toate acestea, de fapt, ei nu voiau să creeze un alt club local și un alt cartier, mai deschis la nou - le plăcea doar cum sună toate astea.

Soția mea și cu mine am primit o invitație pentru o cină la club; în timpul cinei, noii noștri prieteni ne-au zâmbit larg, spunându-ne că, în mod normal, pentru a deveni membru trebuia să aștepți cinci ani și să plătești o cotizație de inițiere de 60.000 de dolari - dar că ei erau dispuși să renunțe la ambele reguli, dacă noi voiam să ne alăturăm clubului. Firește că i-am întrebat de ce ne făceau o ofertă atât de generoasă, iar ei au spus că o făceau pentru că, deși soția mea era evreică iar eu cubanez, aveam amândoi pielea deschisă la culoare. Asta însemna că puteam să-i ajutăm să le arate altora că acest club era deschis și pentru alte etnii, fără a-i supăra prea mult pe ceilalți membri - cum s-ar fi

întâmplat, de exemplu, dacă ar fi invitat să devină membri, un cuplu afro-american.

Soția mea și cu mine am fost complet uluiți de această dezvăluire. În mod clar, vecinii noștri credeau că ne propuneau un compromis destul de inteligent; însă, după cum vedeam noi, ei erau niște ipocriți. Dat fiind că oricum nu eram genul de om care să facă parte din cluburi, am hotărât să văd cât de bine s-ar simți cu un membru ca mine și am început să le spun că lucram cu șamanii din Amazon. Se pare că așa-zișii noștri prieteni au hotărât că soția mea și cu mine eram un pic *prea* colorați, pentru a face parte din cercul lor social, așa că nu am mai fost niciodată invitați la clubul lor.

Atunci când practicăm adevărul, nu ne înmuiem un deget în râu, ci sărim în apele învolburate și ne udăm până la piele. Nu poate să existe timiditate, compromis sau jumătăți de măsură; dacă încercăm să practicăm adevărul numai puțin, sfârșim prin a deveni ipocriți.

Astăzi e din ce în ce mai greu să scapi de ipocrizia. Poate ne gândim că avem intimitate sau că suntem invulnerabili la bârfa orașelor mici, dar acum trăim într-o lume a YouTube-ului, în care oricine poate să ne surprindă comportamentul pe un telefon mobil și, în câteva minute, să-l prezinte întregii lumi. Din această cauză, e mai greu să trăim fără integritate și să ne mai amăgim; totuși, este extraordinar să vezi oamenii la televizor cum neagă cu tărie ce au spus sau ce au făcut, după ce au ajuns deja pe Internet și au fost văzuți de milioane de oameni.

De fapt, poate să fie de ajutor să ne vedem pe internet, deoarece așa e mult mai greu să susținem iluzia că nu suntem rigizi, îngâmfați sau nesiguri. În același timp, ne e greu să ne uităm la pozele noastre, pentru că, adesea, imaginile ne contrazic impresiile despre cum apărem. Greutatea în plus, ridurile, privirile în-

cordate şi limbajul corporal care spune „Nu sunt fericit", sunt mult mai greu de negat, atunci când ne vedem într-o fotografie.

Nu aveţi nevoie de oglinzi, de fotografii şi de filme jenante pe YouTube, care să vă arate reflexia comportamentului vostru; pur şi simplu, priviţi ceea ce este evident şi ascultaţi-i pe cei care vă dau indicii că nu acţionaţi în sincronizare cu intenţia voastră. Fiţi conştienţi de ceea ce faceţi - fie că şofaţi ca şi cum aţi fi stăpânul şoselei, fie că susţineţi: „Ei, nu-i nicio problemă, nu sunt supărat", când, de fapt, fierbeţi de supărare pe dinăuntru.

Amintiţi-vă să trăiţi în integritate

După cum puteţi vedea, a acţiona cu curaj emoţional şi moral înseamnă a vă respecta propriile valori. Pentru a trăi în integritate, trebuie să ştiţi clar care sunt aceste valori. Poate că aţi crescut cu un set rigid de reguli despre ce e bine şi ce e rău şi aţi fost cam şocaţi când aţi ieşit prima dată din cartier, sau din zona voastră de confort şi aţi cunoscut pe cineva care avea cu totul alte valori.

Pentru a ilustra ce vreau să spun, am să vă povestesc despre perioada când eram un tânăr care explora Amazonul. Împreună cu nişte prieteni, eram găzduiţi de un grup de locuitori din junglă, care ne-au oferit şi un festin uriaş; după cum înţelesesem, acesta era modul lor de a mulţumi pentru darurile pe care le aduseserăm pentru ei.

O fată de vreo 12 ani era atât de amabilă cu unul dintre tovarăşii mei, încât, chiar şi când acesta s-a retras în cortul lui, ea se tot oprea pe la el, oferindu-se să-i aducă apă rece sau orice altceva i-ar fi trebuit. Atenţia ei continuă l-a neliniştit atât de mult, încât, în cele din urmă, a ieşit, l-a trezit pe ghidul pe care îl angajasem şi l-a întrebat: „Ce se întâmplă? De ce copila asta încearcă tot timpul să mă servească?" Ghidul a vorbit cu nişte săteni şi s-a

întors cu vestea că tocmai participasem la un ospăț de nuntă - și, surpriză! Mirele fusese chiar prietenul meu.

Prietenul meu și cu mine am fost complet șocați la gândul că, participând la acest ospăț, el se căsătorise accidental cu fata aceasta! Ne-am făcut bagajele în miez de noapte și am scos degrabă tot grupul de acolo. După aceea, ne-am simțit jenați din cauza umilinței pe care trebuie că i-o provocasem bietei fete, astfel că i-am plătit școala, într-un sat din apropiere. După vreo zece ani, am întâlnit-o și am descoperit că se recăsătorise, că avea câțiva copii și era agent de legătură între poporul ei și oameni din exterior, mulțumită educației pe care o primise cu sprijinul nostru.

În lumea mea, să căsătorești o fată de 12 ani cu un străin era ceva de neconceput, așa că nu mi-a trecut niciodată prin cap că, participând la acest ospăț cu băștinașii, eu și prietenii mei transmiteam că suntem de acord cu o căsătorie. Însă, ca antropolog, îmi dau seama că fiecare cultură are anumite valori, pe care presupune că le are toată lumea - și poate fi dificil de interacționat cu oameni care trăiesc după un set de reguli foarte diferite. Ca urmare, atunci când practicăm adevărul, scopul este să acționăm întotdeauna într-un mod care să fie corespunzător cu valorile noastre, dar *și* să le respecte pe ale celorlalți.

Pentru a evita neplăcerea de a descoperi că valorile noastre sunt diferite de cele ale altor oameni, adesea alegem să ne întovărășim numai cu cei la fel ca noi. Ne simțim bine să locuim într-un cartier în care ne putem spune părerea cu curaj, știind că nimeni din cei pe care îi întâlnim nu ne va contrazice și nu va avea un punct de vedere diferit. Atunci când sunt puse la îndoială idealurile noastre, sau când ne întâlnim cu cineva care ne pare plăcut și drăguț - dar care recunoaște că are idealuri total diferite - ne simțim șocați și jigniți. De exemplu, noi acceptăm de la sine valoarea democrației și credem că este cel mai bun tip de guvernare

pentru toată lumea – şi ne înfuriem atunci când o ţară din Orientul Mijlociu decide că vrea să trăiască după legea islamică.

Dacă suntem cinstiţi cu noi înşine, suntem provocaţi să ne punem la îndoială dogmele. Cu toate acestea, adesea ne împotrivim experimentării acestui conflict dureros, decizând în schimb să rămânem credincioşi valorilor cu care am fost crescuţi... chiar şi atunci când ele nu funcţionează pentru noi (acesta este motivul pentru care, în cultura noastră, regula este „Nu discuţi niciodată despre politică sau despre religie"). E mai uşor să nu trebuiască să ne luptăm cu ceea ce credem la nivel inconştient, sau să ne confruntăm cu evidenţa faptului că nu suntem întotdeauna în aliniere cu cei pe care îi iubim şi de care ne pasă.

Îmi amintesc că, odată, luam cina cu specialistul în mitologie, Joseph Campbell, iar el, la un pahar de vin, mi-a împărtăşit că „ceea ce numim realitate reprezintă doar acele mituri dincolo de care încă nu am reuşit să vedem". Totuşi, pentru a fi curajoşi emoţional şi mental, trebuie să lăsăm deoparte adevărul nostru personal – cu care nu întotdeauna sunt de acord şi alţii – şi să practicăm adevărul universal.

Practicaţi adevărul universal

În cultura noastră există un concept narcisist că, atâta timp cât suntem în contact cu propriul nostru adevăr şi îl susţinem, avem un anumit nivel de nobleţe. Ne concentrăm pe dreptul nostru de a fi cinstiţi, uitând că toată lumea are un adevăr personal, care e la fel de preţios – sau la fel de lipsit de sens. Practicarea adevărului personal este un substitut prost la practicarea adevărului universal.

Nu numai că cel dintâi nu este foarte original, dar el serveşte doar pentru a justifica povestea unui salvator, a unui agresor sau a unei victime.

Toate marile tradiții spirituale vorbesc despre un adevăr universal, pe care îl poate experimenta oricine - fie că este cunoscut ca „filozofia perenă" sau ca „Logos-ul". Pe de altă parte, un adevăr personal este întotdeauna o minciună, menită să justifice teroarea resimțită în fața misterului Creației. Dacă adevărul meu e diferit de al vostru, asta se întâmplă pentru că și eu și voi ne agățăm de o idee limitată, abordând greșit propriile noastre perspective față de adevărul universal. În clipa în care devenim atașați de dogma noastră personală, începem să o justificăm - și acesta este momentul în care alunecăm în coșmarul poveștilor care ne sleiesc de putere.

Dacă ar fi să lăsăm la o parte adevărurile noastre personale, am înceta să-i mai judecăm pe alții, în funcție de ce e bine pentru noi. Gâlcevile ar înceta ar înceta, iar noi nu ne-am mai compara faptele și să nu ne-am mai plânge că celălalt nu își face partea lui de treabă, ca să salveze Planeta. Americanii tind să răspundă la acuzația că sunt risipitori sau insensibili, arătând cu degetul către vreun alt grup sau țară, care par a fi și mai risipitoare sau și mai insensibile decât noi. Desigur, nu arătăm niciodată cu degetul către cineva care e *mai puțin* risipitor sau *mai sensibil* decât noi, căci asta ne-ar obliga să fim cinstiți în ceea ce privește propriile noastre eșecuri. Bodogănind la adresa cantității de emisii de carbon din China sau a violenței teroriștilor, ne justificăm propriile noastre politici poluante și violente. Dar nimic din toate astea nu contribuie la o lume mai curată și mai sigură pentru toți.

Adevărul personal își are rădăcinile în conștiința jaguarului, care ne ține concentrați pe ceea ce credem că este „adevărul" însuși - când, de fapt, e doar perspectiva noastră. Într-o relație, bărbatul poate să spună: „Ți-ai luat un angajament față de mine, dar nu i-ai dat curs și nu ai rămas în relație, astfel că m-ai

trădat"; asta justifică percepția lui că partenera este o persoană care l-a victimizat. Pe de altă parte, ea s-ar putea să simtă că nu a fost respectată și apreciată în relație - astfel că adevărul ei este că ea e victima, în timp ce el e agresorul. Adevărul universal este că amândoi partenerii au fost atât de prinși în propriul lor bagaj karmic psihologic, încât unul din ei a ales să pună capăt relației. Dacă și-ar fi dat seama de acest adevăr mai înalt, ar fi putut să sărbătorească și să-și mulțumească unul altuia, pentru lecții și pentru călătoria împreună.

Un adevăr universal nu are atașate de el emoții și critici puternice - așa cum este cazul cu un adevăr personal. Adevărul universal legat de încălzirea globală, de exemplu, este că ființele omenești forțează planeta pe toate planurile, așa că trebuie să-și diminueze activitățile care contribuie la uciderea Pământului.

Adevărul universal despre pace este că oamenii se implică, în mod obișnuit, în acte de violență emoțională, verbală și fizică;, iar adesea, atunci când sunt puși în fața acestui fapt, își caută scuze.

Calea către pace este prin practicarea adevărului universal - el ne scoate din povestea despre cine e băiatul bun și cine e băiatul rău și ne ajută să visăm curajos și original, în loc să ne judecăm unii pe alții. Dar un astfel de adevăr poate fi trăit și practicat, numai prin curajul sufletului.

Practicați adevărul prin curajul sufletului

Prin curajul sufletului, suntem conștienți de fiecare oportunitate de a exprima și de a crea adevărul - și o folosim. Adevărul nostru se exprimă prin acțiunile și cuvintele noastre; dacă ascultăm ceea ce spunem și dacă dăm atenție mesajelor pe care ni le dă corpul, putem să observăm când am alunecat atât în minciună, cât *și* în coșmar.

Dacă visați cu curaj, veți vedea că limbajul vostru este constructiv - pentru că și curajul este constructiv. Să vă descrieți folosind adjective plăcute - cum ar fi „grijuliu" sau „o persoană spirituală și plină de compasiune" - este un mod de a evita provocarea de a vă angaja într-o acțiune spirituală, plină de compasiune și în care să aveți grijă de ceilalți. La fel, așa cum orice bărbat poate să devină „tată", *a fi tată* cu adevărat este mult mai greu de realizat. Și a fi iubitul cuiva e una, pe când a iubi curajos și a acționa cu curaj față de partenerul cu care ești de 20 de ani, e cu totul altceva.

Poate că în trecut ați fost grijulii, spirituali și plini de compasiune - și poate că veți fi la fel și în viitor - dar se știe că e în natura omenească să vrea să se agațe de laurii trecuți, indiferent dacă ei se mai potrivesc sau nu, astăzi. Așa că, recunoașteți-vă atât dorința de a crede că sunteți o persoană bună, dar și obiceiul de a da la o parte dovezile care dovedesc că, în prezent, nu vă comportați foarte bine. Recunoașteți scuzele pe care le aduceți pentru a vă explica propriile acțiuni și practicați adevărul.

Atunci când visați curajos, limbajul vă va transmite cu claritate cine face acțiunea. În loc să vă plângeți: „Ar trebui să se facă *ceva* în legătură cu asta", veți spune: „*Eu* ar trebui să fac ceva în legătură cu situația asta. *Eu* ar trebui să visez ceva mai bun și să determin acest ceva să se întâmple". Cu creativitatea și pasiunea enormă a sufletului, vă veți da seama ce acțiune trebuie să întreprindeți și vă veți asuma curajul, fără nicio ezitare.

Este nevoie de curaj intelectual și moral, pentru a recunoaște când ne ascundem în spatele cuvintelor, pentru a evita să fim cinstiți, etici, curajoși sau originali - sau când folosim limbajul pentru a scrie povești. În război, le vorbim civililor despre „daune colaterale", despre „luptătorii noștri pentru libertate" sau „trăgătorii la țintă" care încearcă să-i înfrângă pe „teroriștii"

şi „lunetiştii" celeilalte părţi. Chiar şi armata a schimbat numele şcolii de „Franctirori", în „Şcoala de trăgători la ţintă".

O clientă de-a mea a înţeles că a depăşit, în sfârşit, povestea de victimizare, atunci când a schimbat răspunsul la întrebarea: „Cu ce te ocupi?". În loc să răspundă: „Sunt mamă singură" şi să continue cu o descriere a nenorocirilor ei, acum spunea: „Lucrez să-mi iau un masterat în domeniul literar şi cresc doi copii", concentrându-se pe acţiunile pe care le făcea în aliniere cu intenţia ei.

Cu alte cuvinte, ceea ce credeţi că *sunteţi* - mamă singură, întreprinzător, pacient bolnav de cancer - nu este neapărat o descriere a ceea ce faceţi azi. Poate că învăţaţi, exploraţi, vindecaţi, creaţi sau descoperiţi. Îndepărtaţi-vă de etichetele simple pe care vi le aplicaţi, descoperiţi ce anume faceţi şi analizaţi dacă nu v-ar conveni mai mult să încercaţi altceva. Fiţi atenţi ca ceea ce faceţi să fie în aliniere cu cine sunteţi voi cu adevărat.

Nu uitaţi umorul!

Umorul poate fi un instrument puternic în practicarea adevărului, pentru că, prin el, e mult mai uşor să suportăm tot ce e dur în viaţa noastră şi să ne vedem cu claritate. De aceea, în Evul Mediu, bufonul curţii era singura persoană din regat care putea să-i spună regelui adevărul neplăcut. Atunci când putem să râdem de noi înşine, suntem curajoşi. Disponibilitatea de a râde de noi înşine îi inspiră şi pe alţii să-şi lase măştile la o parte şi să practice adevărul.

Totuşi, umorul cinic poate fi folosit şi pentru a evita adevărul. A practica adevărul înseamnă a-i preţui şi a-i respecta pe toţi: glumele menite să intimideze sau să rănească pe cineva vă blochează într-o poveste care vă sleieşte de putere, în care sunteţi agresorul care crede că are dreptate. Pe de altă parte, glu-

mele menite să liniştească sau să înalţe pe cineva sunt reconfortante şi dezarmante. Râsul vă permite să diminuaţi dramatismul situaţiei şi face ca efectul sincerităţii să fie mai uşor de acceptat. Legenda lui Buda care Râde spune că acesta a atins iluminarea prinzând şerpi veninoşi şi scoţându-le colţii, ca să nu mai poată să rănească pe nimeni. Adevărul, temperat de râs, vindecă.

Umorul vă dă voie să vedeţi că aţi ajuns să fiţi blocaţi în scenariul unui film prost, sau al unei telenovele; vă aminteşte că puteţi să vă gândiţi la ceva mai dătător de putere decât: „Tocmai am fost trădat de cel mai bun prieten al meu", sau „Doctorul mi-a dat o prognoză întunecată şi mi-a spulberat toate speranţele". Cu umor, vedeţi jumătatea plină a paharului (sau chiar sfertul plin), pentru că vă conectează cu un sentiment optimist şi pozitiv. În loc să fiţi călăreţul singuratic care se îndepărtează la apus, deveniţi unul dintre cei care s-au ridicat din cenuşa unei relaţii, sau care au cucerit frica de moarte şi de pierdere.

Remarcând că „Asta o să fie o poveste tare, atunci când se va termina", sau că „Mă simt ca şi cum am fi în cel mai prost reality-show din lume", puteţi să râdeţi împreună cu toţi ceilalţi care se află pe pluta de salvare. De asemenea, puteţi să vă amintiţi că datele oricărei situaţii se schimbă mereu, aşa că, de îndată ce schimbaţi modul în care le vedeţi, începeţi să modificaţi realitatea. Chiar şi în cele mai întunecate situaţii, umorul care vă exprimă capacitatea de a visa o lume mai bună aduce Lumina.

Râsul ajută la repararea corpului de uzura provocată de tensiuni şi stres, scade nivelul hormonului stresului, *cortizolul*, ne protejează inima şi ne întăreşte imunitatea. Nu există nicio îndoială că universul însuşi are simţul umorului şi că râsul e înscris în ADN-ul nostru. De fapt, în hinduism se spune că silaba sacră *Om* este sunetul emis de universul care râde.

Viața de zi cu zi poate să fie absurdă și plină de dovezi că însuși Creatorul are un umor capricios. După cum se spune - dacă vrei să-L faci pe Dumnezeu să râdă, spune-I care îți sunt planurile.

Parteneri în practica adevărului

Cei mai mulți dintre noi au cel puțin o persoană în viața lor - adesea un membru al familiei sau un prieten vechi - care ne face să rămânem cinstiți, prin aceea că refuză să ne urmeze în amăgirile noastre. Noi ne plângem, îl evităm și îl amenințăm că vom pune capăt relației... apoi, ne trezim în mod irezistibil atrași să interacționăm cu el. În cele din urmă, trebuie să recunoaștem că suntem atrași de tovărășia lui, pentru că nu ne lasă să continuăm să fim necinstiți. Poate fi dureros să avem lângă noi pe cineva care este atât de direct, dar rămânem instinctiv lângă persoana pe care putem conta întotdeauna, că ne spune când ne-am luat-o în cap, când nu suntem sinceri cu noi înșine sau nu acționăm în aliniere cu intenția noastră.

Un astfel de „ghiont“ poate să fie foarte util pentru a ne ajuta să practicăm în permanență adevărul. Întotdeauna puteți să-i învățați pe alții să comunice cu voi într-un mod mai blând, dar prețuiți sinceritatea acestor persoane și aveți curajul să le mulțumiți pentru ea.

Mult prea adesea, terapeuții conspiră în poveștile care ne sleiesc de putere și ne amintesc drăgălaș cât suntem de prinși în trecut, confirmând: „Păi, știi, tu *ești* copilul adult al unui alcoolic, așa că e normal să fii atrasă de bărbați care te maltratează“. Însă sfătuitorii buni ne îmboldesc și ei, insistând cu blândețe, dar ferm, să practicăm adevărul, spunând: „Știu că tatăl tău era un alcoolic violent și că, în trecut, ai fost atrasă către bărbați care te maltratează - dar acum de ce ieși cu cineva pe care abia

l-ai cunoscut şi care ţi-a spus direct că are o problemă cu loialitatea în relaţii?"

Cel care vă înghionteşte, spune: „Bei din nou? Parcă ziceai că te-ai lăsat". Este vorba despre fiica mai mică - cea care vă oglindeşte toate problemele nerezolvate, în timp ce vă spune voios: „Ei bine, nu văd de ce eu să n-am voie, dacă tu ai", provocându-vă să găsiţi o explicaţie logică la ceea ce susţineţi. În exerciţiul următor, veţi exersa cum să lăsaţi la o parte comportamentele de evitare şi să încercaţi să vă înghiontiţi singuri.

Exerciţiu: ***Cum să vă daţi singuri ghionturi***

Ne place să credem că întotdeauna suntem credincioşi valorilor noastre, dar adevărul este că cei mai mulţi dintre noi ne-am trădat principiile cele mai profunde, la doar câteva secunde după ce am insistat, extrem de convinşi, că niciodată, niciodată n-o să le încălcăm. Este ca în povestea cu broasca şi scorpionul, care se întâlnesc la malul râului. Scorpionul îi cere broaştei să-l treacă râul, ducându-l în spate. „Aş face-o bucuroasă", îi răspunde broasca, „dar ştiu că s-ar putea să mă înţepi". Scorpionul o asigură că n-o va înţepa, pentru că nu ştie să înoate şi, dacă ar face-o la mijlocul râului, ar muri amândoi. Broasca e de acord că răspunsul este logic şi îl lasă pe scorpion să se urce pe spatele ei. La jumătatea traversării, scorpionul o înţeapă în gât, iar broasca, uluită, strigă: „De ce ai făcut asta?". În timp ce încep să se scufunde amândoi, scorpionul îi răspunde: „Aşa sunt eu.".

Încercaţi să formulaţi cel mai măreţ obiectiv al vostru. Aspiraţi să fiţi un mare vindecător, să puneţi capăt sărăciei, să folosiţi muzica pe care o creaţi ca să convingeţi nenumăraţi oameni să vadă iubirea peste tot în jurul lor? Chiar şi dacă vă daţi seama că ambiţia voastră sună grandios, nu vă criticaţi. Daţi-vă voie să fiţi extravaganţi, pe moment.

Acum, întrebați-vă care este visul vostru, fără să aibă atașate toate obiectivele ego-ului. Oare să fie acela de a lucra pentru a-i vindeca pe alții și pe voi înșivă, sau de a face tot ce puteți ca să ușurați suferința tuturor câinilor de pe străzi? Visul vostru este să vă exprimați prin muzică și, poate, să-i influențați și pe alții să facă muzică? Rețineți că visul nu trebuie să fie acela de a ajunge la un maximum de măiestrie și putere, ci ceva pe care îl puteți realiza astăzi, într-o clipă oarecare. Închideți ochii și, înainte de a merge la culcare, imaginați-vă ce ați putea face ca să materializați acea viziune. Dacă alegeți să vă stabiliți un obiectiv pe termen lung - cum ar fi, să vă înscrieți la un seminar de meditație de weekend, timp de șase luni de azi înainte, sau să planificați o vacanță minunată, ca să petreceți mai mult timp cu copiii - e foarte bine, dar acum descompuneți-l. Cum puteți să meditați azi, înainte să mergeți la culcare? Cum puteți să petreceți timp cu copiii azi, fie și numai la telefon, înainte ca ei să meargă la culcare?

Acum, că știți ce vreți să faceți și că vă dați seama că visul e alimentat de pasiunea sufletului vostru și nu de voința ego-ului, găsiți un mod de a acționa curajos, înainte să se încheie ziua. Puteți alege să spuneți un adevăr deranjant, care servește la repararea unei relații, sau să interacționați într-un alt fel cu o persoană, pentru a crea un sentiment mai profund de intimitate. Oricare ar fi actul vostru inventiv și curajos, faceți-l acum.

Să aveți atenția trează, să nu fiți critici și să practicați adevărul universal - toate acestea sunt necesare, dacă vreți să visați o realitate mai bună. Acestea pun bazele pentru următoarea practică a Păstrătorilor Pământului: curățați-vă cursul vieții.



Capitolul 8

Faceți curățenie în râul vieții voastre

Fă-o. Sau nu o face. Nu există „încearcă".

YODA

Viețile noastre sunt ca niște fluvii care curg: atunci când încercăm să le controlăm cursul, abia dacă dăm din mâini pe la suprafață, până suntem înghițiți de ape pline de mâl - care e reziduul toxic al rănilor noastre psihice și karmice. Dacă nu știm cum să curățăm mâlul, îl bem și ne rămâne în gât, iar noi avem în continuare setea de apă curată și limpede, care să ne ajute să înflorim.

Ne luptăm împotriva curentului, dar nu curățăm niciodată albia râului. Adică, atragem în continuare oamenii și situațiile care ne oglindesc poluarea. Cu cât suntem mai supărați, cu atât avem mai multe lucruri de care să fim supărați. Cu cât ne simțim mai abandonați, cu atât suntem mai atrași către alții, care îi abandonează pe cei de care le pasă. Din păcate, lupta noastră nu ne ajută absolut cu nimic. În cele din urmă, în fluviul nostru nu mai există nimic viu: nici vise, nici speranțe, iubire, pasiune sau respect de sine. Iar apele noastre nu dau viață la nimic, de-a lungul malului, astfel încât rezultatul final este o zonă moartă în jurul nostru, în care nu înflorește nimic.

E vremea să ne dăm seama de originea acestor elemente poluatoare și să le închidem sursa.

Psihologia occidentală ne spune că trebuie să instalăm uzine de tratare a apei din canalizare şi sisteme de filtrare, pentru ca apa să fie din nou potabilă. Pentru Păstrătorii Pământului, nimic nu poate fi mai departe de adevăr: ei cred că râul se curăţă doar când începem să-l alimentăm cu apă cristalină, în loc să pompăm în el otrăvuri. Atunci putem să mergem oriunde ne-ar duce curentul, având încredere că râul ştie care e cea mai bună destinaţie pentru noi. Odată ce apele noastre curg limpezi, nu trebuie să ne căutăm destinul; el a fost acolo tot timpul, aşteptând ca noi să ne transformăm râul într-un torent hrănitor şi plin de pasiune.

Practicaţi frumosul

Atunci când începeţi să turnaţi frumuseţe, veţi vedea că apele încep să se limpezească, pe zi ce trece. De exemplu, cei care, de obicei, vă călcau pe nervi se vor îndepărta - când veţi întâlni pe cineva care v-a enervat în trecut, nu veţi mai simţi nicio dorinţă să vă luptaţi cu el. La fel, nu veţi mai avea nicio mulţumire în a răbufni şi a izbucni, fără motiv, în crize de mânie sau de indignare. Situaţiile pe care altă dată le-aţi fi considerat copleşitor de deprimante sau de enervante vor deveni doar atât - nişte situaţii. Nu le veţi judeca drept bune sau rele, dătătoare de putere sau handicapante, pentru că veţi şti că lucrurile sunt mereu într-o stare de curgere, chiar şi atunci când par a fi statice. Vă veţi aminti că viaţa voastră se va aranja în aşa fel, încât să oglindească starea voastră sănătoasă şi nepoluată.

Pentru a practica frumosul, trebuie să renunţaţi la poveştile urâte, în care cineva e victimă şi altcineva este agresorul. Trebuie să încetaţi să mai vedeţi lumea prin ochelari cenuşii, declarând că nimeni şi nimic nu se ridică la înălţimea aşteptărilor

voastre. Trebuie să lăsați la o parte cinismul și apatia și să găsiți speranță și potențial, în toți oamenii și în toate situațiile.

Lucrul acesta este greu de făcut - mai ales într-o cultură care apreciază expresiile inteligente de cinism și declară că urâțenia este adevăr și că adevărul este urât. Gazde de talk-show-uri, experți politici și bloggeri clandestini își savurează abilitatea de a dezvălui „adevărul" despre faptul că nu poți să crezi pe nimeni, că nu ai în ce să crezi și că toți eroii noștri sunt, de fapt, niște proști și niște escroci. Nu trece mult până ne trezim că și noi gândim la fel, văzând peste tot numai conspirații. A crede în frumusețe începe să pară ceva naiv și copilăresc, mai degrabă decât ceva înțelept și copilăros de reconfortant. Fluviul nostru devine atât de plin de povești despre băieții buni și băieții răi, încât nu mai putem să-i vedem albia, de atâta gunoi.

A practica frumosul înseamnă să ne dăm seama ce anume este pur și de valoare, în fiecare situație și în fiecare persoană. Înseamnă că, până și atunci când vecinul v-a nedreptățit și este plin de venin, îl veți iubi ca pe voi înșivă, pentru că vedeți în el potențialul de a fi un om mai bun și partea care, odată, era un copil iubitor. (Uneori s-ar putea să trebuiască să vă uitați cu foarte mare atenție, ca să descoperiți o asemenea frumusețe în mijlocul urâțeniei - dar ea este întotdeauna acolo, în fiecare om.) Poate că va trebui să vă păziți de vecin, până când el va fi în stare să vadă acea frumusețe în el însuși și va începe să acționeze frumos. Cu toate acestea, momentul în care alegeți să vedeți frumusețea este momentul în care căpătați puterea de a vă ridica deasupra urâțeniei și de a renunța la poveștile care vă murdăresc fluviul.

Amintiți-vă de curajul jaguarului

Cultura noastră ne-a îndemnat să ne asumăm responsabilitatea personală pentru noi înșine și pentru suferințele noastre... chiar și atunci când ne încurajează să ne simțim victimiza-

ți, să dăm vina pe alții pentru situația noastră și să rămânem în aceeași stare, nevindecată. Nu se pune problema că nu aspirăm să fim oameni responsabili și sănătoși, ci că suntem bombardați de mesaje care ne spun că soluția la problemele noastre este să obținem nu știu ce produs, serviciu sau ideologie, care ne va face să ne simțim mai bine. Între timp, arătăm cu degetul și îi învinovățim pe alții, rămânând în starea noastră de victimă. De la credința că părinții nu ne-au dat tot ce ne trebuia și până la conceptul că e vina teroriștilor din Orientul Mijlociu că lumea noastră nu mai e un loc sigur, ne păstrăm atitudinea că problema este cauzată de altcineva.

Cu cât ascultăm mai mult mesajul că, de fapt, nu suntem responsabili de situația noastră, cu atât suntem mai tentați să începem să țesem brașoave despre bieții de noi și să căutăm o reparație imediată, în loc să practicăm frumosul - lucru care necesită un mare curaj la nivelul jaguarului.

Trebuie să lăsăm la o parte dogma referitoare la cum stau lucrurile și să vedem dacă nu cumva ele s-au schimbat, astfel încât ipoteza noastră trebuie revizuită. Trebuie să eliberăm emoțiile puternice care ne compun poveștile de victimizare și care ne obligă să fim nobili salvatori și agresori.

În America, suntem atât de fascinați de sentimentele noastre, încât, practic, le venerăm. Confundăm realitatea din mintea noastră - realitatea noastră personală - cu *toată* realitatea; confundăm adevărul nostru personal cu adevărul universal și ajungem să credem că sentimentele și conceptele noastre sunt de cea mai mare importanță. Întrucât mintea noastră creează impresia pe care o avem despre realitate, aceasta va crea o adevărată problemă, atunci când ne folosim emoțiile și gândurile negative, pentru a crea scenarii care ne sleiesc de putere. Dacă, în schimb, alegem să accesăm curajul emoțional, moral și

intelectual, care ne stă la dispoziție la nivelul conștiinței jaguarului, ne vom propulsa dincolo de aceste povești vechi și paralizante. Curajul jaguarului ne ajută să începem să facem curățenie în râul vieții noastre și să practicăm frumosul.

O clientă de-a mea fusese profund jignită, atunci când, după ce a suferit o operație, soțul ei nu a vizitat-o la spital. Scuza lui a fost că nu se simțea bine când intra într-un spital, din cauza mirosurilor și a oamenilor bolnavi de acolo – și i-a spus soției că simțea că trebuia să-și „respecte“ sentimentele de neplăcere și să nu se ducă într-un loc cu boală. Nevoile ei nu au fost deloc incluse în decizia pe care a luat-o, întrucât ale lui erau extrem de importante și aveau prioritate.

Dacă omul acesta ar fi fost deschis să acceseze curajul jaguarului, și-ar fi lăsat la o parte sentimentele și ar fi găsit frumusețe în capacitatea lui de a fi lângă soție și de a-i aduce alinare. Ar fi apreciat faptul că ea era îngrijită și urma să se facă bine și ar fi fost recunoscător că putea să fie acolo, ca să o sprijine pe femeia pe care o iubea. Nu ar fi fost distras de mirosurile, de sunetele și vaietele din spital – sau de drama propriilor lui sentimente. Din păcate, el nu a putut să facă nimic din toate astea.

Faptul că ne complăcem în emoțiile noastre, obsedați să aflăm de ce ne simțim așa cum ne simțim și aplaudându-ne pentru că dedicăm atâta timp explorării de sine, poate să fie la fel de paralizant ca și a nu ști de ce ne simțim și acționăm așa cum o facem. Autointrospecția își are scopul ei și toate emoțiile – chiar și cele mai neplăcute – sunt valoroase, pentru că ele pot să ne dea indicii despre poveștile pe care ni le spunem, trezindu-ne din coșmar și reamintindu-ne să începem din nou să visăm. Problema e că, fiind atât de fascinați de propriile noastre nevroze și emoții, putem să rămânem prinși într-o mlaștină a autointro-

specției, acționând cu lașitate și ignorându-i pe alții, la fel ca în mitul grec despre Narcis.

Legenda spune că Narcis era un tânăr chipeș, dar absorbit de admirația de sine, care îi respingea pe toți cei care îi ofereau iubire, până când o iubită respinsă s-a înfuriat pe egoismul lui și l-a blestemat să aibă experiența iubirii neîmpărtășite. Narcis și-a văzut imaginea într-o apă, s-a îndrăgostit nebunește de ea și s-a aplecat să o sărute - și a rămas cu inima frântă, când „persoana iubită" s-a descompus în vălurele. A suspinat îndurerat, dar apoi a observat că iubita a revenit la râu. Bucuros, a încercat din nou să-și sărute reflexia, doar ca să o descompună încă o dată. Vai, când apa s-a liniștit din nou, el a fost nevoit să accepte că nu va putea să atingă niciodată persoana iubită, așa că a rămas acolo, pe mal, privindu-și plin de dor reflexia, ofilindu-se de supărare, până ce a murit.

Ca și Narcis, este posibil să rămânem prinși în gândurile noastre nesfârșite despre noi înșine, insistând să credem că o să apară situația perfectă în viitor și că nu e nevoie să „ne mulțumim" cu ceea ce ni se oferă acum. Dacă respingem mereu oportunitățile - pentru că suntem atât de concentrați pe credințe cum ar fi, *Merit ceva mult mai bun decât atât* - atunci vom fi blestemați să ne petrecem zilele contemplând aceleași vechi și plictisitoare întrebări despre *Cine sunt eu? De ce sunt aici?* O să tot așteptăm ziua în care viața noastră se va aranja corespunzător așteptărilor noastre de perfecțiune. Desigur că ziua aceea nu va veni niciodată, așa că vom fi blocați pe malul iazului, uitându-ne la propria noastră reflexie.

Atunci când sunteți sinceri cu privire la propriile voastre eșecuri și defecte de caracter, când lăsați la o parte rușinea, jena și atitudinea defensivă, este un început foarte bun de a face curățenie în râul vieții - dar e doar un început. Acceptați că acesta

este poluat, dar nu rămâneți blocați la nivelul scuzelor de genul: „Ei bine, aşa sunt eu, iar oamenii trebuie să mă accepte". Niciun învățător spiritual, terapeut, soț devotat sau copil n-o să curețe râul în locul vostru. Numai voi puteți să o faceți.

Adevărata cale americană

În general, suntem extrem de fascinați de poveştile şi de emoțiile noastre. Ne întrebăm cine suntem noi, americanii, de exemplu - şi care e personalitatea noastră. Discutăm la nesfârşit despre noi înşine, în loc să trecem de la analiză, la acțiune. Ca națiune, am putea să schimbăm modul în care îi tratăm pe cetățenii noştri cei mai vulnerabili (precum şi pe cei ai altor țări), dar suntem prea ocupați să fim obsedați de dogmele şi de valorile noastre, despre care susținem că sunt cele mai bune din lume.

Spunem că libertatea este atât de importantă, încât merită orice preț - chiar şi dacă prețul e încălzirea globală, exploatarea celor săraci şi epuizarea resurselor Planetei. Atâta timp cât ne putem cumpăra o casă mare, o maşină care înfulecă benzină şi un hamburger de la fast-food, suntem dispuşi să lăsăm costurile pe seama altora - indiferent că e vorba de nepoții noştri sau de locuitorii țărilor subdezvoltate. Dacă am crede, cu adevărat, că libertatea este o valoare universală vitală, am respecta şi am prețui dreptul altora de a respira aer curat, de a bea apă nepoluată şi de a-şi trăi viața în felul lor, fără ca noi să încercăm să-i reparăm în vreun fel. Am renunța la poveştile noastre şi am găsi frumusețea modului lor de viață.

Statele Unite au antecedente secrete şi neplăcute de invadare a altor țări şi de a le intimida ca să ne urmeze. Am răsturnat guverne şi am instalat dictatori care, credeam noi, aveau să vadă de interesele noastre de afaceri (Noriega în Panama, Şahul în Iran şi aşa mai departe), gândindu-ne că toți ar putea să aibă

de câştigat, printr-un soi de proces de distribuire a profitului. Uităm că cele mai eficiente moduri de a împărţi democraţia şi libertatea sunt să ai răbdare, să-i respecţi pe alţii şi să fii model pentru tot ceea ce preţuim cu adevărat - nu să fim agresori şi să ne comportăm ca şi cum numai noi am avea dreptate. Încălcăm principiile democraţiei, pentru a le impune altora democraţia - şi după aceea suntem derutaţi, atunci când ei resping forma noastră de guvernare.

În decursul istoriei, cei care au fost influenţaţi de SUA au fost mai puţin impresionaţi de retorica noastră, decât de faptele noastre de curaj şi de exemplele noastre de generozitate şi originalitate. De fapt, unele dintre cele mai mari inovaţii americane nu au provenit numai din dorinţa de a face profit, ci şi din dorinţa de a explora, a descoperi şi a fi originali. Intenţia iniţială a companiei Walt Disney, de exemplu, a fost să aducă magie în inimile copiilor din toată lumea. W. Disney şi desenatorii săi au creat cu inima şi cu sufletul filme de pionierat, cum ar fi *Fantasia*, cu care nu au câştigat mulţi bani, vreme de ani de zile.

La fel, artiştii de blues şi jazz din anii '20 şi marii artişti de rock-and-roll, din anii '50 şi '60, nu încercau să obţină o siguranţă pentru ei înşişi, aderând la o formulă de succes dovedită. Şi nici Bill Gates sau Steve Jobs nu au avut siguranţa unei diplome de facultate, înainte să viseze că fiecare casă are câte un calculator şi să meşterească prin garaj, la împlinirea visului lor.

Când noi, americanii, trăim şi acţionăm conform principiilor noastre, atunci îi inspirăm pe alţii. În toate domeniile lumii, oamenii sunt influenţaţi de muzica şi de tehnologia noastră. Simbolurile noastre de libertate au fost folosite de francezi în revoluţia lor şi de chinezi în protestul din piaţa Tienanmen, din 1989. Deci, ca ţară, avem de oferit Planetei mai mult decât promisiunea câte unui MacDonald's sau Starbucks pe fiecare bule-

vard - din Bangkok, până la Paris. Ca indivizi, impresionăm restul lumii, atunci când facem exact ceea ce spunem, în loc să spunem: „Fă cum spun eu, nu cum fac eu".

Curajul jaguarului ne permite tuturor să ne analizăm acțiunile și să îndepărtăm ipocrizia, din râul vieții. Îi dăm crezare propriei noastre neputințe, atâta vreme cât continuăm să ne autoanalizăm la nesfârșit și fără niciun rezultat, dând o mare importanță sentimentelor și poveștilor noastre, învinuindu-i pe alții pentru problemele pe care le avem și întrebându-ne cum de iubirea, pacea, mulțumirea și acceptarea nu apar, în mod magic, în viața noastră și pe întreaga planetă. Chiar dacă bănuim că atragem oamenii și situațiile care nu ne fac fericiți, concentrarea pe încercarea de a ne da seama de ce ne simțim așa cum ne simțim le acordă atâta atenție fricilor și nesiguranțelor noastre, încât le insuflăm viață. Apoi, ne blocăm și inventăm alte și alte povești în care ne victimizăm și ne jelim neputința, în loc să visăm curajos.

Folosiți-vă supraputerile

Cunoscând sursa poveștilor noastre, putem să identificăm toxinele care ne otrăvesc râul și ne îndepărtează de pasiunea noastră - dar acesta e doar primul pas. Din păcate, mulți dintre noi nu-l fac niciodată pe următorul - cel în care ne dăm seama că *noi* suntem sursa. În plus, repetăm vechile noastre povești, ca un compozitor a cărui muzică începe să sune toată la fel, întrucât el folosește aceleași corzi obosite.

Dacă sunteți blocați într-o poveste pe care ați intitulat-o: „Cum de am putut să mă căsătoresc cu acel idiot/acea idioată?", faceți apel la puterea voastră de a schimba povestea - apoi, alegeți în mod conștient să construiți, imediat, o altă poveste. Aici, în visul vostru curajos, ați renăscut ca un supraviețuitor eroic, cu un trecut care vă dezvăluie sursa înțelepciunii și a puterii.

Anii pe care i-ați petrecut suferind abuzuri fizice și emoționale în timpul căsătoriei, de exemplu, v-au temperat și v-au învățat cum să aveți compasiune. Nu ați învățat despre compasiune, citind cărțile lui Dalai Lama, ci ați învățat chiar din experiența personală. În noua voastră poveste, veți putea să găsiți frumusețea existentă în căsnicia eșuată și chiar în fostul vostru partener. Asta vă va da curajul să-i mulțumiți pentru lecțiile pe care le-ați învățat, de la el - oricât de dureros ar fi fost să le învățați.

În cărțile de benzi desenate, super-eroii încep, de obicei, ca oameni obișnuiți, care dobândesc puteri uluitoare, după ce li se întâmplă ceva groaznic: le mor părinții, sunt mușcați de un păianjen radioactiv sau au plecat într-o rachetă, depărtându-se de planeta de baștină, care a explodat. Tragedia marchează începutul noii lor vieți, de eroi cu capacități extraordinare și cu un mare curaj, pe care nu l-au avut niciodată până atunci.

În exercițiul care urmează, puteți să vă descoperiți propriile origini eroice și să vă revendicați puterile.

Exercițiu: ***Eroul care acționează***

Gândiți-vă la un eveniment tragic din viața voastră, apoi construiți despre el o poveste care să nu arunce vina pe voi sau pe altcineva. Relatați povestea la persoana a treia, descriind dramatica experiență ca pe ceva care s-a întâmplat, pur și simplu, dar care ajută ascultătorul să înțeleagă cum vi s-au dezvoltat extraordinarele talente pe care le aveți.

Rețineți că voi sunteți povestitorul, iar în clipa în care spuneți o poveste nouă, cu putere și convingere, o faceți să se adeverească. În acest scop, explicați de ce divorțul, abandonul, boala, suferința sau pierderea pe care ați suferit-o v-au conferit calități pe care nu le-ați avut niciodată până atunci. Care sunt puterile pe care le-ați dobândit? Acum puteți să „zburați" pe dea-

supra necazurilor voastre zilnice? Aveți „vedere în infraroșu", care vă permite să vedeți prin oameni, să observați ceea ce alții nu pot să vadă? Puteți să vă întindeți ca omul de cauciuc, sau să parați gloanțele cu brățările voastre de aur și cu reflexele voastre rapide, ca Femeia Minune?

Spre deosebire de cărțile de benzi desenate, nu trebuie să scrieți despre cum ați fost îndepărtați sau neînțeleși, fiind că erați altfel decât ceilalți. În cartea voastră personală, puteți să vă înconjurați de alți eroi, care își au propriile lor talente unice. Puteți să-i inspirați pe alții cu neînfricarea voastră, dar aveți și zile în care vă bazați mult pe cei din jur.

Atunci când vă scrieți povestea - în minte sau pe hârtie - imaginați-vă ce ați putea să faceți astăzi cu puterile voastre, ca să materializați adevărul, dreptatea și libertatea în viața voastră. Nu vă imaginați ca fiind nobilul salvator al populației din Gotham, ci mai degrabă ca fiind un erou umil, care își acceptă destinul și înfrânge ființele negative, folosindu-și uimitoarele talente. Apoi, părăsiți-vă peștera de lilieci sau fortăreața și lăsați-vă curajul să se exprime în lumea voastră, chiar azi.

Curățați-vă toxinele folosind curajul intelectual

După cum vă amintiți, curajul intelectual înseamnă îndrăzneala de a fi deschiși la idei noi, de a vă pune la îndoială dogmele și de a vă trata cunoștințele acumulate, ca pe niște simple ipoteze. Verificați de mai multe ori, tot ce credeți că știți. Poate astăzi o să descoperiți că ceea ce știți că e adevărat nu e deloc așa - sau e adevărat, dar numai în anumite circumstanțe.

Când aztecii s-au așezat în Mexicul central, ei au moștenit o profeție despre întoarcerea „Domnului Zorilor", un om-dumnezeu, care avea să provoace o mare răscoală și apoi să aducă o pace durabilă și abundență pentru toți. Cam în vremea indicată

în profeție, iscoadele aztece au văzut niște vase uriașe, cu pânze albe și vălurite, venind de la răsărit - locul zorilor. Conchistadorii care soseau au fost primiți ca niște zei de către aztecii care au ajuns ulterior să-și vadă orașele și stilul de viață distruse chiar de către acești „zei". Preoții lor erau atât de legați de propriul concept de „adevăr", încât nu și-au dat seama de cel mai mare pericol pe care l-au înfruntat popoarele Americilor. Cu toate acestea, asta nu înseamnă că adevărul profeției lor era defectuos. Problema consta în interpretarea momentului împlinirii ei. Pur și simplu, nu și-au verificat ipoteza, în realitate.

Unul dintre modurile în care ajungem să fim prinși în povești este prin crearea de credințe pe care le urmăm ca și cum ar fi scrise în piatră. Unele forme de terapie - cum ar fi terapia comportamentală cognitivă - ne pot ajuta să ne depărtăm de convingerile noastre, să le analizăm obiectiv și să ne dăm seama cât de limitatoare ne sunt punctele de vedere sau „cunoașterea". Putem să descoperim cât de distorsionate ne sunt percepțiile, atunci când analizăm cuvintele care ne ies din gură.

De exemplu, când copiii mei erau mici și nu îi lăsam să facă ceva, ei se plângeau că *niciodată* nu îi las să se distreze și că *întotdeauna* îi refuz când vor ceva. Sunt sigur că, la momentul acela, așa simțeau ei că e adevărat, dar eu le aminteam că tocmai îi dusesem la un spectacolul, îi lăsasem să stea treji până târziu ca să se uite la un film, sau le făcusem pe plac, în alt fel. Desigur că, în clipa în care le-am refuzat ceva, ei au uitat de toate astea.

Chiar și atunci când suntem adulți, nu ne dăm seama când ne distorsionăm percepțiile ca să corespundă cu sentimentele noastre de moment: declarăm că „nimeni" nu ne-a iubit vreodată cu adevărat, că „toată lumea" ne subestimează și că „niciodată" nu se întâmplă așa cum vrem noi. Limbajul categoric pe care îl folosim - *întotdeauna, niciodată, nimeni, toată*

lumea – trădează cât de deformate pot fi percepțiile noastre. Ne încărcăm mintea cu tot felul de gânduri greșite, pe care le luăm drept lucruri de necontestat: *Știu că nu o să am niciodată genul de siguranță financiară de care s-au bucurat părinții mei, pentru că economia noastră e total dată peste cap,* sau: *Niciodată nu există cineva care să mă sprijine la greu – n-o să-mi găsesc niciodată iubirea.*

Suntem încurajați să acceptăm „ideile“ obișnuite – care, în clipa respectivă, s-ar putea să fie adevărate sau nu pentru noi și care ne blochează în convingeri rigide și dogmatice, cum ar fi:

- Bărbații caută libertate, iar femeile intimitate și comunicare.
- Sexul și iubirea mor după căsătorie.
- După liceu, toate merg la vale.
- Pensia e începutul perioadei când nu mai ai nicio valoare.
- Tehnologia poate să rezolve orice problemă.

Mulți dintre clienții mei se confruntă cu crize de sănătate și cu pronosticuri foarte proaste, iar eu mi-am dat seama că, de obicei, există două reacții la genul acesta de știri dure. Fie ele îi lansează într-o călătorie spirituală profundă, pentru a înțelege de ce se află ei aici, pe Pământ și de ce au această experiență – iar, în cele din urmă, învață lecțiile date de boală – fie învață limbajul medical și își fac analizele în fiecare zi, concentrându-și toată atenția pe îngrijirea sănătății.

Cei din urmă vin uneori la mine, așteptându-se la o vindecare miraculoasă. Eu trebuie să le explic că sănătatea – ca și vindecarea – este rezultatul unui stil de viață, astfel încât trebuie să lucreze cu doctorii lor, dar și cu șamanul lor, ca să făurească o

nouă poveste - aceea a unei stări de bine la nivel fizic, emoțional şi spiritual.

De fapt, eu le spun tuturor clienților mei că voi face medicină energetică cu ei, numai dacă sunt dispuşi să se ducă şi să lucreze şi cu un medic de medicină alopată, fiindcă e important ca sănătatea să fie abordată la toate nivelurile. Însă, deseori, oamenii îşi pun toată încrederea în povestea că medicina occidentală poate să se ocupe de boală şi de vindecarea ei. Vor cu disperare să creadă că tehnologia poate să rezolve orice problemă, aşa că îşi agață speranțele de recuperare, de câte o nouă procedură sau de un test care sună promițător. Da, procedura poate să fie de ajutor, dar a avea curajul să spună: „Poate că asta este ceva ce nu poate fi rezolvat doar prin tehnologie", i-ar aduce la stadiul de a se deschide către alte forme de vindecare, față de care se poate să fi fost reticenți până atunci.

Noi îi îndemnăm pe oameni să învețe să facă resuscitare cardio-pulmonară şi ținem defibrilatoare la aeroport şi în şcolile publice, în caz că cineva are un atac de cord - deşi puțini ştiu că, şi în cele mai bune circumstanțe, resuscitarea cardio-pulmonară şi un defibrilator folosit cum trebuie pot salva numai un mic procent dintre victimele cu atac de cord. Vrem să credem că putem să reparăm orice, dacă avem unealta potrivită - la urma urmei, aşa se întâmplă în filme şi la televizor. Atunci când medicina occidentală şi maşinăriile ei elegante nu reuşesc să salveze pe cineva de la moarte, ni se pare cumplit faptul că tehnologia şi cunoaşterea ne-au lăsat la greu.



Având curaj intelectual, puteți pune la îndoială tot ce ştiți despre ceea ce nu se poate întâmpla „niciodată", ceea ce se întâmplă „întotdeauna", ceea ce ştie şi face „toată lumea" şi ceea

ce „nimeni“ n-o să înțeleagă sau să accepte vreodată. Puteți să recunoașteți miturile culturale pe care le-ați acceptat fără să vă îndoiți de ele și care v-au ținut prinși într-un coșmar - și să începeți să le analizați din nou. Atunci, puteți să vă deschideți față de posibilitățile pe care vi le prezintă universul și să pășiți în curgerea râului vostru.

Nu cred că vreți să rămâneți blocați într-o autoanaliză nesfârșită și subjugați de mecanismele psihicului și emoțiilor voastre. Important este să lăsați la o parte judecățile cu privire la voi înșivă, la alții și la situația în care vă aflați - pur și simplu, observați-le pe toate cu curiozitate. Atunci când accesați curajul intelectual, puteți să începeți să gândiți altfel în privința a ceea ce faceți și de ce se desfășoară evenimentele așa cum se desfășoară. Oare ce lecții o să vă mai îndemne universul să învățați?

Lăsați la o parte frica și deveniți curioși, începând să vă gândiți la posibilitățile care sunt inerente unei situații. Găsiți frumusețea ascunsă sub povestea intitulată: „Am o problemă“ - ar putea fi ocazia de a crea o intimitate mai profundă cu partenerul vostru, pe măsură ce vă vindecați împreună după o pierdere, sau șansa de a dezvolta o comunicare mai bună cu copilul, după ce descoperiți că a început să fumeze marijuana. Atunci veți ajunge la stăpânire de sine, la un echilibru al gândurilor și al sentimentelor în minte - și veți putea să vă exprimați mai ușor curajul din conștiința jaguarului.

Este mai ușor să practicați frumusețea și curajul jaguarului, atunci când vă faceți timp să fiți tăcuți și reflexivi, pentru că e greu să vă păstrați pacea sufletească, în prezența unor cuvinte sau a unor emoții puternice - fie că sunt ale voastre, sau ale altcuiva. Dacă faceți o greșeală când șofați, este foarte probabil ca un alt șofer să țipe la voi și să vă facă idiot (sau mai rău). Observați ce se întâmplă atunci când vă claxonează cineva: răspundeți

imediat, pentru a le face pe plac, sau vă gândiți că faceți ceva ce nu e bine. Este nevoie de curaj, ca să lăsăm deoparte starea de nervozitate, de mânie sau de jenă, sau gândurile de genul: *Sunt un şofer îngrozitor şi periculos,* sau *Şoseaua asta e mult prea complicată, ca să mă pot descurca,* ori *Mitocan nenorocit! O să-i arăt eu lui!*

Curajul intelectual vă permite să inspirați profund şi să vă îndepărtați de miturile negative şi distorsionate, de genul: *Cine taie fața altora pe drum e un măgar egoist şi nenorocit*; veți înțelege că, deşi uneori acest lucru poate fi adevărat, nu este singura explicație posibilă pentru comportamentul unei alte persoane. Uneori, după ce ați avut experiența unui asemenea incident supărător, cel mai bine este să aşteptați o clipă, după care să vă recăpătați calmul şi să vă reamintiți cât de greu e să respingi vechile poveşti, atunci când eşti în tensiune.

Odată, mergeam cu maşina prin Los Angeles cu un prieten, vindecător renumit. Am fost prinşi într-un blocaj de trafic infernal, care l-a făcut să întârzie la o întâlnire, aşa că şi-a sunat clientul şi au căzut de acord să facă şedința la telefon. Eu am hotărât să închid ochii şi să-i ascult, în timp ce el îşi îndruma clientul într-o meditație, în care să aducă iubire şi iertare, fiecărui organ din corpul său.

Eram legănat într-o transă plăcută, de vocea prietenului meu, când, dintr-un motiv oarecare, am deschis ochii şi l-am văzut făcând un semn cu mâna, celui din maşina de alături, care îi tăiase fața. Mimă cu buzele „... mă-ta", în tăcere, fără să sară peste niciun cuvințel din meditația prin care îşi îndruma clientul.

La vremea aceea, abia mă mutasem în L.A. şi nu cunoşteam prea bine genul de furie a şoselelor, care e ceva obişnuit în California. Aşa că, imaginați-vă surprinderea mea la sfârşitul şedinței, când încă mai înaintam câte un centimetru în trafic, iar

prietenul meu s-a întors către mine şi mi-a explicat: „Aşa ne conectăm noi unii cu alţii aici, în L.A. - nu e mare lucru.". Cu timpul, am înţeles că, pentru cei mai mulţi locuitori ai Californiei, furia şoselelor este ca un fel de sport şi că tensiunea îţi creşte, numai atunci când iei astfel de lucruri în serios.

În exerciţiul de mai jos, veţi învăţa să puneţi la îndoială unele gânduri şi convingeri pe care le luaţi de bune. Analizând ceea ce credeţi că este un adevăr de nedisputat, veţi putea să descoperiţi că nu e vorba decât de realitatea voastră personală.

Exerciţiu: Cu susul în jos

Identificaţi o situaţie sau un individ care vă plictiseşte, vă supără şi vă irită - acel ceva sau cineva pe care preferaţi să-l evitaţi. Închideţi ochii şi încercaţi să vă imaginaţi părţile pozitive ale acestei situaţii sau persoane. Ce ar putea să fie pozitiv la situaţia de a fi prins în trafic şi înconjurat de şoferi agresivi? Care e partea bună a faptului că aţi uitat de o întâlnire importantă şi că trebuie să vă scuzaţi faţă de persoana cu care urma să vă întâlniţi? Care este partea bună din faptul că v-aţi pierdut locul de muncă? Care sunt calităţile acelui politician, ale vedetei, colegului sau ale soacrei despre care spuneţi că nu o puteţi suporta? Ce anume vă place şi ce respectaţi la preşedintele pe care nu l-aţi votat? Unde este frumuseţea, într-o pierdere?

Găsind partea pozitivă a ceea ce vă face să vă simţiţi rău, imaginaţi-vă şi ce alte daruri mai sunt ascunse acolo şi nu le vedeţi. Ce posibilităţi cumplite, ce lecţii dificile şi ce indicii neplăcute evitaţi şi care v-ar putea ajuta în procesul de maturizare spirituală?

În continuare, identificaţi ceva ce vă place, ce admiraţi sau care vă inspiră, apoi imaginaţi-vă ce anume este urât, neplăcut şi enervant în legătură cu acel lucru. Ce vă deranjează în a

avea un partener de idilă care vă iubeşte profund? Ce obiecţie aveţi cu privire la minunata voastră casă? Ce e aşa de enervant la un coş plin cu pui drăgălaşi de pisică? (Înţelegeţi că, aici, ideea nu e să cultivaţi pesimismul, ci să vă daţi seama de partea de umbră a ceea ce vă face fericiţi.)

Deschizându-vă către originalitate şi sinceritate, identificaţi partea negativă a ceea ce vă place şi a ceea ce apreciaţi. Exploraţi acea parte negativă, fără să vă judecaţi şi fără să vă simţiţi vinovaţi că aveţi sentimente negative faţă de ceva care „ar trebui" să vă facă fericiţi. Atunci când identificaţi ce se ascunde în umbrele psihicului vostru şi când aduceţi aceste lucruri la lumină, pentru a le analiza, puteţi să alegeţi în mod conştient să le abandonaţi - fie că e vorba de gândul că: *Intimitatea emoţională mă limitează, iar relaţia pe care o am mă împiedică să explorez tot ce are de oferit viaţa,* sau de: *Detest să am sentimentul că trebuie mereu să fac curăţenie şi să repar ceva în locuinţă.*

Aveţi curajul să vă puneţi la îndoială dogmele şi dedicaţi-vă verificării ipotezelor pe care le susţineţi. Oare, astăzi e adevărat că intimitatea vă limitează? Este adevărat că, fiind bărbat, nu aveţi o nevoie puternică de siguranţă emoţională, într-o relaţie? Vă stă cineva în cale, acum - sau faceţi totul singuri, fără niciun ajutor de la nimeni? Ce s-ar întâmpla dacă v-aţi lăsa casa în pace şi v-aţi consuma energia, timpul şi banii pe altceva şi nu pe „modul în care arată" casa voastră? Punându-vă la îndoială dogmele sau adevărul personal şi descoperind care sunt gândurile şi sentimentele voastre subconştiente, vă deschideţi pentru a gândi original şi a visa curajos.

Curăţaţi-vă toxinele, folosind curajul moral

Pentru a termina operaţia de curăţare, trebuie să exprimaţi curaj moral, ceea ce înseamnă nu numai să discerneţi ce ar

trebui să faceți, ci și să o faceți efectiv. E posibil ca însuși faptul de a vă da seama ce anume trebuie să faceți poate fi ceva greu de abordat, atunci când sunteți prinși într-un coșmar mental din conștiința jaguarului. Renunțați la resentimente, critici și indignare și apoi întrebați-vă: „Cum pot să respect valorile acestei persoane - și pe ale mele - în același timp?“ Astfel, veți putea lăsa deoparte credințele distorsionate care duc la conflicte, la durere și la resentimente și să vă avântați în conștiința păsării colibri. Simbolul păsării colibri este important, deoarece această pasăre micuță și curajoasă se hrănește numai cu nectar - și nu cu amărăciune, cu contradicții sau cu discordie.

Atunci când avem curaj moral, ne asumăm personal responsabilitatea pentru acțiunile noastre, în loc să ne prefacem doar. Le spunem altora că ne pare rău, chiar dacă credem că am avut dreptate. Știm că o scuză nu înseamnă: *Eu sunt băiatul rău și am făcut ceva rău*, ci: *Sunt alături de tine, întrucât văd că suferi*. Atunci când avem curaj moral, ne oferim să aducem alinare, în orice rol pe care l-am jucat în suferința altcuiva. Nu ne apărăm acțiunile, spunând: „Ei bine, am făcut asta, dar ceea ce ai făcut tu a fost încă și mai rău“, sau: „Nu e problema mea, că te-a supărat gestul meu“. Curajul moral ne permite să facem pace cu noi înșine - și cu alții.

Atunci când avem curaj emoțional, suntem curajoși în relațiile noastre intime. Rețineți că toți partenerii din relațiile de dragoste pe care i-am avut au venit ca să ne ajute să ne vindecăm și să evoluăm. Atunci când ne înfuriau și ne făceau să ne simțim ofensați, ei doar își făceau treaba, în scenariul poveștii pe care o scriseserăm împreună.

Mult prea adesea ne transformăm partenerii de iubire în dușmani intimi, pe care îi facem răspunzători de nefericirea și de eșecurile noastre. Cei mai mulți experți sunt de acord că e

nevoie de aproximativ 24 de luni, pentru ca iubirea romantică să se sfârşească, iar raiul să se transforme în iad. Curajul emoţional ne cere să ne *înălţăm* în iubire - nu să decădem, devenind autorii unei poveşti eroice, în care încetăm să mai căutăm următorul partener „potrivit" şi evoluăm, astfel încât devenim noi înşine acel partener. Tipul acesta de curaj înseamnă că nu schimbăm partenerul, ci schimbăm scenariul relaţiei.

Atunci când găsiţi curajul moral de a renunţa la o poziţie defensivă, să nu aşteptaţi o iertare şi o eliberare instantanee şi să nu insistaţi ca cealaltă persoană să fie de acord cu noua voastră poveste. Nu uitaţi că şi *asta* e tot o poveste. Pur şi simplu, ţineţi-vă de jurământul vostru de a deveni povestitorul şi feriţi-vă să cădeţi înapoi în poziţia în care voi sunteţi adevărata victimă - şi nu celălalt.

Este interesant că, după o aventură extraconjugală, partenerul care şi-a trădat promisiunea de a fi credincios va fi adesea plin de remuşcări şi-şi va trata iubitul sau iubita cu mare tandreţe, pentru ca apoi să devină ofensat, pentru că nu a fost încă iertat. Exasperat, va vrea să ştie când n-o să mai doarmă în altă cameră şi când partenerul sau partenera o să aibă din nou încredere în el/ea, ca şi cum acesta ar trebui să accepte un orar al mâniei şi să spună: „Ei bine, de la data de 15, luna următoare, o să-ţi ofer din nou iubirea şi încrederea mea, totală şi fără nicio rezervă. Cred că e o sentinţă dreaptă pentru fapta ta, ce zici?".

Desigur, în cazul curajului moral, şi partenerul care a fost înşelat trebuie să înceapă să se elibereze de resentimente, în loc să rămână blocat în povestea legată de trădare. Durerea, supărarea şi neîncrederea sunt emoţii minunate pentru a-i trezi compasiunea - dar dacă se agaţă de ele, acestea vor deveni răni psihice, care îl vor condamna să creeze din nou situaţii ce îi oglindesc durerea, supărarea sau neîncrederea.

Curajul moral ne dă puterea să ne curățăm viața, iertându-i pe alții, așa cum ne iertăm și pe noi înșine. Din relatări ale unor experiențe în preajma morții, știm că, după ce părăsim lumea fizică și trecem în tărâmul în care timpul curge ca un fluviu, va trebui să re-trăim toate amintirile legate de rănile care ni s-au făcut, sau pe care le-am făcut altora. Vom simți ce au trăit alți oameni din trecutul nostru și, în cele din urmă, vom putea să ne eliberăm de supărarea și de ranchiuna pe care le-o purtăm, chiar atunci când ne eliberăm și de propria noastră vinovăție. Dar această curățare se poate face oricând.

De exemplu, când tatăl meu era foarte bolnav și era clar că își trăia ultimele zile, mi-a cerut să-l ajut în procesul trecerii dincolo. I-am spus să-și imagineze că stă pe un bolovan, de unde vedea un fluviu plin cu toate amintirile vieții. La început i-a fost greu să facă asta, așa că l-am îndemnat să-și imagineze ce s-a întâmplat prima oară când a purtat pantaloni lungi, să-și amintească o imagine de pe când era băiat, în prima casă în care a locuit ... și așa mai departe. Amintirile vizuale i-au revenit, curgând înaintea lui ca un fluviu, iar eu l-am îndrumat prin procesul de a cere iertare și de a-i ierta pe alții.

Am făcut acest exercițiu de mai multe ori, în decursul a două săptămâni, iar eu l-am privit și l-am ascultat pe tatăl meu plângând și vorbind cu oamenii din amintirile lui - inclusiv cu el însuși. În cele din urmă, când a terminat să se împace cu fiecare amintire și cu fiecare persoană din viața lui, a murit. Știam că, după moarte, nu va mai fi nevoie să-și curețe cursul vieți, pentru că deja o făcuse.

Cheia pentru a scrie povești de vindecare înseamnă a practica frumosul, căci cele care nu conțin frumusețe, nu pot aduce decât suferință. Asta nu înseamnă că trebuie să scriem povești cu final de basm - pur și simplu, înseamnă că poveștile pe care le

scriem şi activităţile pe care le facem să fie îndrumate de principiul de a crea şi de a aduce frumuseţe tuturor celor implicaţi. James Watson şi Francis Crick, care au descoperit structura moleculară a ADN-ului, au fost conduşi de principiul că, oricare ar fi forma cea mai elementară a vieţii omeneşti, „aceasta trebuie să fie frumoasă". Poeţii navaho scriau: „Frumuseţe înaintea mea, frumuseţe în urma mea, frumuseţe peste tot în jurul meu. Păşesc în frumuseţe...". O poveste de vindecare are în ea ceva rafinat.

Când aveţi curajul jaguarului, puteţi să vă curăţaţi râul, practicând frumosul, schimbându-i pe toţi şi toate cu acea calitate, în loc să o faceţi cu ajutorul fricii, al mâniei sau al nerăbdării. Atunci veţi observa că apele devin cristaline, că puteţi să scrieţi volume întregi cu bunătate şi graţie şi că voi sunteţi povestitorul, nu cel care e prins în poveste.

Atunci când aveţi curajul sufletului, puteţi să vă cufundaţi în torentul vieţii, având acces deplin la pasiunea voastră pentru viaţă. Acceptaţi că nu aveţi control asupra direcţiei în care curge râul, ci doar asupra a cât de curate îi păstraţi apele - şi învăţaţi să vă hrăniţi pe voi şi pe alţii, irigând câmpii şi păşuni. Imaginaţi-vă cum ar arăta relaţiile voastre; gândiţi-vă cum aţi interacţiona cu nişte străini, în situaţii dificile - dar şi în momentele mărunte, când frica ameninţă să vă tragă înapoi, într-o stare inferioară de conştiinţă şi să vă blocheze accesul la curaj. Imaginaţi-vă cum ar arăta lumea voastră, dacă aţi renunţa la dogme, la credinţele voastre rigide şi la obsesia pe care o aveţi în legătură cu propriile voastre reacţii emoţionale. Dacă aveţi curajul să practicaţi frumosul, indiferent cât pare să fie de greu, vă veţi face curat în râu şi veţi lăsa la o parte fricile pe care le creează ego-ul vostru. Practicând frumosul, vă veţi da seama că sunteţi gata să vă angajaţi în cea de-a treia disciplină a Păstrătorilor Pământului: practica de a fi pregătiţi să muriţi în orice clipă.

Capitolul 9

Fiți gata să muriți în orice clipă

Cel care se teme de moarte,
deja a pierdut viața la care râvnește.

CATO, CENZORUL

Păstrătorii Pământului cred că, pentru a trăi din plin și a visa curajos, trebuie să trăim fiecare zi ca și cum ar fi ultima din viața noastră. Numai atunci când ne vom confrunta cu realitatea că suntem muritori și că nu avem niciun control asupra momentului când vom părăsi această existență fizică, vom găsi curajul de a nu mai fugi nebunește de moartea de care ne temem și de a ne canaliza energia spre a ne trăi viața cu originalitate și cu un scop clar.

Este nevoie de mare curaj ca să fim gata să murim în orice clipă. Avem nevoie de curajul emoțional ca să spunem acum adevărul, ca să le spunem altora ceea ce trebuie spus, fără întârziere. Este mult prea ușor să ne spunem: „Ei bine, ea știe că o iubesc - nu trebuie să i-o spun cu voce tare“, sau „Știe că mă simt prost din cauză că ne-am certat, dar o să repar totul mai târziu“.

Avem nevoie de curajul moral, ca să ne aliniem comportamentul cu principiile noastre, în loc să ne găsim scuze care să justifice de ce e bine să acționăm cu integritate - nu acum, dar ceva mai târziu, într-un moment mai potrivit.

Când avem curaj moral, nu ne uităm la mizeria pe care am făcut-o (sau pe care am moştenit-o, dar n-am făcut nimic ca s-o curăţăm) şi spunem: „O să găsească altcineva o soluţie". Asta îmi aminteşte de Thomas Jefferson, care, înainte de a muri, a spus că regretă că Părinţii Fondatori nu găsiseră un mod de a rezolva problema sclaviei, iar acum trebuia să fie rezolvată de generaţiile următoare. Încă mai avem de-a face cu efectele negative ale generaţiilor de americani care au transmis mai departe această problemă, prin legile lui Jim Crow, prin discriminare la acordarea de locuinţe şi altele asemenea. Atunci când avem curaj moral, putem să fim sinceri în legătură cu ceea ce facem azi, chiar dacă îi va şoca pe strănepoţii noştri - la fel cum şi noi eram şocaţi de faptul că strămoşii noştri deţineau sclavi, vânau anumite specii până la dispariţie, doar de dragul sportului, şi negau dreptul femeilor de a vota.

Pentru a fi gata să murim în orice clipă, mai avem nevoie şi de curajul moral de a renunţa la vechile concepte moştenite de la familie, de la biserică şi de la cultura noastră, despre ceea ce ne trebuie ca să fim fericiţi. Asta înseamnă să ne punem întrebări dificile, cum ar fi: „Oare aş fi mulţumit, dacă nu m-aş fi căsătorit niciodată, sau dacă nu aş fi avut copii, sau dacă nu aş fi avut niciodată ocazia să călătoresc în lume? Şi ce-ar fi dacă mi-aş urma chemarea, iar consecinţa ar fi că persoana pe care o iubesc, mă părăseşte?"

Curajul intelectual înseamnă şi să îndrăznim să ne răzgândim cu privire la cineva sau la ceva. De exemplu, lui Christofor Columb i-a trebuit un mare curaj ca să creadă că Planeta nu e plată, aşa cum credeau cu toţii - şi apoi să-şi urmeze convingerile. Mulţi dintre noi încă mai trăim într-o lume „plată", cu idei şi opinii care ne slujesc bine, dar limitează modul în care trăim realitatea.

A avea curajul de a visa, al păsării colibri, înseamnă a ne urma chemarea astăzi, într-un fel sau altul, în ciuda faptelor care par a fi obstacole insurmontabile. Înseamnă să nu aşteptăm până când am strâns toate lucrurile materiale - cheagul financiar, timpul liber, înțelegerea şi sprijinul celor de care ne pasă - pentru a începe să visăm. Dacă tabloul vostru nu este terminat în clipa în care muriți, cel puțin veți fi murit ca un artist, în loc să muriți ca unul care visează cu ochii deschişi, sau ca un diletant care vorbeşte despre cum i-ar plăcea să trăiască cu adevărat - dar trăieşte aşa numai din când în când, la vreun seminar de sfârşit de săptămână, la o inspirație de moment, sau în vacanță.

Amânăm să trăim aşa cum vrem cu adevărat, deoarece credem că avem tot timpul din lume ca să începem să visăm. De exemplu, unul dintre prietenii mei cei mai apropiați plăsmuia tot felul de planuri pentru perioada de după pensionare, în timp ce făcea o muncă pe care o ura, până când, în sfârşit, a ajuns la vârsta de 65 de ani şi n-a mai trebuit să se ducă la birou. La două luni după acea, a murit - iar visele lui amânate au rămas fantezii neîmplinite. Însă pentru copiii lui a fost o lecție de viață, se pare, căci îşi folosesc mica moştenire ca să călătorească prin toată lumea.

Conştiența faptului că moartea poate să ne intre brusc pe uşă, în orice clipă, ne eliberează de tipul de moarte a spiritului, care apare atunci când ne dăm deoparte capacitatea de a visa şi ne târâm de pe o zi pe alta, pur şi simplu sperând că viața noastră se va schimba în mai bine. A nu ne trăi viața, lucru care apare atunci când suntem prinşi în coşmar, este ceva cu mult mai rău decât ce se întâmplă, atunci când trecem din această existență muritoare, în următoarea. Cu toate acestea, noi nu dăm atenție acestei morți a spiritului, deoarece suntem îngroziți de moartea trupului. Temându-ne de sfârşitul zilelor noastre, încercăm să fim tot timpul ocupați nebuneşte şi să ținem moartea la distanță.

Iluzia de a păcăli moartea

A fost odată ca niciodată, într-o piață din Bagdad, un slujitor care a dat nas în nas cu Moartea însăşi. Îngrozit, omul şi-a aruncat cumpărăturile şi a fugit repede acasă. Când a sosit, l-a rugat pe stăpânul său, cu sufletul la gură: „Te rog, poți să-mi împrumuți cel mai iute cal al tău? M-am întâlnit cu Moartea la piață, iar ea a făcut un gest, ca şi cum ar fi vrut să mă ia, aşa că am dat fuga încoace, cât am putut de repede. Trebuie să scap de ea!"

Stăpânul i-a spus: „Ia cel mai rapid armăsar al meu şi poate vei reuşi să scapi de Moarte în noaptea asta. Fugi la Samara, pentru că acolo n-o să te găsească niciodată". Slujitorul i-a mulțumit mult şi a pornit în galop, cu o viteză nebună, către satul Samara, care se afla la mai multe ore depărtare. Apoi, stăpânul s-a dus în piață şi, când a văzut-o *el* pe Moarte, a întrebat-o: „De ce l-ai amenințat pe bietul meu slujitor azi, când a fost pe aici?"

Moartea i-a răspuns: „Nu l-am amenințat. Am fost şocată să-l văd, atâta tot. Vezi tu, eu mă aşteptam să mă întâlnesc cu el astă seară, la Samara".

La fel ca slujitorul cel înspăimântat, încercăm cu disperare să fugim de moarte şi să-i negăm caracterul inevitabil. Suntem tot timpul foarte ocupați şi avem agenda plină de sarcini foarte importante, gândindu-ne că, dacă lăsăm destul de multe lucruri nefăcute, sfârşitul n-o să ne găsească şi n-o să ne întrerupă munca atât de importantă. „Firma mea n-ar putea supraviețui niciodată fără mine", spunem noi, sau: „Familia asta s-ar destrăma complet, dacă n-aş fi eu". Nu putem să suportăm nici să mergem până la colț, să punem o scrisoare la poştă, fără să avem telefonul celular în mână – dar chiar dacă nu suntem disponibili pentru alții în fiecare secundă a zilei, trebuie să acceptăm că Pământul o să se învârtă în continuare, şi fără noi.

Teama de moarte ne împinge să ne agităm mereu, să facem tot ce putem ca s-o păcălim, însă tot ne simțim prinși în capcană, în existența noastră lipsită de sens. După cum spunea Socrate: „Ferește-te de golul unei vieți ocupate“. Nici măcar nu trecem în lista noastră cu lucruri de făcut, ceea ce declarăm că ar fi prioritățile noastre. Momentele pe care le petrecem cu copilul, sau seara în oraș cu partenerul se tot amână, fiindcă trebuie să terminăm un raport, sau să mergem să reparăm mașina.

Adesea, justificarea noastră pentru că nu visăm este că nu avem destul timp, destui bani sau destule resurse. Asemenea scuze sunt înrădăcinate în fricile noastre de la nivelul conștiinței șarpelui și în poveștile de la nivelul conștiinței jaguarului. Ceea ce ne lipsește cu adevărat nu sunt resursele, ci curajul de a spune *nu* coșmarului și fricilor și de a spune *da* visului. Asta îmi amintește de mama mea: când a împlinit 82 de ani, mi-a spus că, dacă ar fi fost mai tânără, ar fi vrut să încerce bungee-jumping, căci i se părea a fi o aventură minunată.

I-am spus că exista și o versiune mai sigură a acestui sport, pe care putea s-o încerce chiar și la vârsta ei - se numește zipline și se face cu un cablu rezistent și un ham. Mama mea de optzeci de ani a fost absolut încântată să sară de pe un munte în Utah, legată de un cablu. Dar, oare cât de des refuză, cei mai mulți dintre noi, să-și asume orice fel de riscuri în viață - chiar și atunci când sunt tineri, din cauza fricilor ce ne chinuie?

Nu trebuie să ne aruncăm în gol, dar *putem* să facem un salt și să ne delectăm total cu ce ne oferă viața, în loc să încercăm să mergem pe vârfuri, pentru a fi tot timpul în siguranță. Asta mă face să mă gândesc la participanții mei la seminare, care vin și exclamă uneori: „Mă bucur atât de mult că am venit! Ți-am citit cărțile și de ani de zile mă tot gândeam să fac asta“. Și atunci mă întreb: oare ce alte aventuri evită ei în viață, dacă

le-au trebuit ani de zile ca să-şi adune curajul să iasă din zona lor de confort şi să-şi înceapă călătoria de vindecare.

Poate că şi voi evitaţi să trăiţi viaţa pe care v-ar plăcea să o trăiţi, rămânând prinşi în activităţile de zi cu zi şi în motivele pentru care nu puteţi să aveţi viaţa pe care o doriţi. În exerciţiul de mai jos, veţi vedea cum puteţi să faceţi ca visul vostru să se materializeze astăzi, indiferent de obstacolele imaginare pe care le vedeţi în faţă.

Exerciţiu: Ziua voastră perfectă

Ce se întâmplă în clipa când vă treziţi, dimineaţa: săriţi din pat, ca să începeţi ziua chiar acea clipă? Dacă aşa stau lucrurile, data viitoare mai zăboviţi puţin şi încercaţi să vă amintiţi ce aţi visat. Apoi, în starea aceea de reverie lucidă, vizualizaţi-vă ziua perfectă. Imaginaţi-vă oamenii cu care veţi interacţiona şi calitatea conversaţiilor pe care le veţi purta. Auziţi-vă spunând adevăruri care trebuie spuse, auziţi-vă spunând: „Te iubesc", „Te iert" şi „Îmi pare rău", celor cu care intenţionaţi să vă reparaţi relaţia. Vedeţi ce veţi mânca, unde vă veţi afla şi ce se va întâmpla, înainte de a adormi, seara. Imaginaţi-vă fiecare detaliu.

Acum, întrebaţi-vă ce puteţi să faceţi, înainte să se încheie ziua, pentru ca să trăiţi experienţa fiecărui element al acelei zile perfecte – de la emoţiile pe care le simţiţi şi până la întâlnirile şi aventurile pe care le aveţi. Cum puteţi să aduceţi lângă voi, o plajă tropicală, când afară e extraordinar de frig? Cum puteţi să vă jucaţi în valuri, când aveţi de pregătit cina şi de răspuns la douăzeci de e-mailuri? Unde este relaxarea, veselia şi încântarea, unde este comuniunea cu natura, în acest moment?

Respingeţi ideea că aveţi în faţă o viaţă întreagă pentru a planifica şi crea această zi perfectă. Eliberaţi-vă de bagajul karmic, care vă determină să spuneţi că nu puteţi avea relaţiile pe

care le doriți - acele lucruri care vă fac să simțiți că nu mai vreți să riscați să fiți din nou răniți, sau că, pur și simplu, nu e în firea voastră să suportați ridicolul la care v-ați supune, dacă ar fi să faceți ceea ce vreți cu adevărat. Și scăpați de scuza că nu aveți bani să vă finanțați visul - iar resursele o să vină din cele mai neașteptate surse, atunci când vă puneți în mișcare intenția.

Descoperiți acele elemente ale visului vostru care sunt simboluri a ceea ce iubiți și prețuiți cel mai mult - și să știți că puteți să le aduceți la viață chiar acum, oriunde v-ați afla, orice ați face. Poate că ziua voastră perfectă are loc în Italia, unde puteți să savurați experiența unei seri minunate, stând undeva, pe o terasă, sorbind dintr-un vin bun și admirând grădinile luxuriante din fața voastră.

La nivelul conștiinței păsării colibri, o să înțelegeți că veți găsi un mod de a ajunge acolo - la propriu sau la figurat. Veți înțelege că vor fi flori pretutindeni, încântare pentru simțuri și luxul rafinat de a avea timp pentru a vă bucura de toate - fie în Toscana, fie în Toledo.

Pe de altă parte, dacă tot alergați de colo-colo, încercând să adunați destui bani ca să vă faceți o vacanță de vis, s-ar putea să ajungeți în Italia, dar să fiți dezamăgiți. Veți vedea că vila nu are acces la internet, vinul este minunat, dar e de două ori mai scump decât cel de acasă, iar splendoarea peisajului care vă trezește din nou senzualitatea nu se materializează, așa cum se întâmplă în romane. Veți hotărî că asta e din cauza Italiei și nu din cauza faptului că nu vreți să nu vă mai gândiți la activitatea voastră frenetică și să vă abandonați experienței retrezirii simțurilor, oriunde v-ați afla în lume, indiferent de ce se vi întâmplă în viață. Nu veți trăi cu adevărat, pentru că o să fiți prea ocupați, încercând să nu muriți.

Înțelegeți de care moarte vă temeți, de fapt

Noi credem că ne e frică de moarte - dar, de fapt, lucrul de care suntem îngroziți este sfârşitul ego-ului, sinele pe care am ajuns să-l cunoaştem şi să-l iubim. Temându-ne de această moarte, încercăm să fugim mai repede decât ea, aşa cum a făcut şi slujitorul din Bagdad. Facem acest lucru păstrându-ne tot timpul agenda plină şi pretinzând că suntem prea importanți, ca să ne fie întrerupte planurile de viață. În loc de asta, ar trebui să lăsăm deoparte importanța noastră de sine - a acelui sine care are un set de amintiri anume, o personalitate şi un temperament ce definesc cine suntem noi - şi să ne identificăm cu sufletul care transcende moartea.

Curajul de a fi gata să murim în orice clipă vine din înțelegerea că sinele care are personalitate, temperament şi amintiri (sinele ego), nu este singurul nostru sine. Avem un Sine nemuritor - şi e nevoie de un curaj uriaş ca să ne identificăm cu el, în loc să ne identificăm cu ego-ul nostru. Cu cât ne identificăm mai mult cu sufletul şi cu cât rămânem mai mult în conştiința părăsii colibri, cu atât este mai uşor să ne lăsăm deoparte poveştile şi karma pe care o purtăm cu noi, din viață în viață. O să devenim mai neîmpovărați şi o să pătrundem mai uşor în conştiința vulturului, unde „eu", nu mai există ca entitate separată.

Vulturul începe să se simtă ca acasă, pentru că *este* acasă.

Atunci când încetăm să ne mai identificăm cu personalitatea noastră, când lăsăm deoparte karma şi mergem acasă, în tărâmul vulturului, nu ne mai este frică de moartea corpului fizic şi de sfârşitul vieții noastre pe Pământ. Cunoscându-ne natura nemuritoare, putem să rămânem cufundați în marele ocean al infinității, sau să ne naştem din nou în formă omenească, în scopul de a învăța sau de a sluji. Atunci, vom putea deveni *avataruri* - ființe superioare care vin în planul pământesc, în mod delibe-

rat. După ce am transcens sufletul însuşi, vom fi obținut conştiința stelelor. Ca avataruri, vom avea libertate deplină să visăm la un nivel cu mult superior celui al sufletului personal şi să fim părtaşi la visele stelelor, sau chiar ale unor galaxii întregi.

Putem să atingem conştiința vulturului într-o clipă - dar poate să dureze vieți întregi, până să ajungem la acea clipă. Unii dintre noi nu vor ajunge mai departe de experiența iubirii altruiste; aici, gustăm infinitatea şi folosim această nouă conştiență, pentru a ne uşura frica de necunoscutul care ne aşteaptă după moartea muritorilor. Eliberați de această frică paralizantă de moartea ego-ului, putem să participăm la a visa o lume de care beneficiază toți, nu numai noi înşine. Îmi amintesc că am avut experiența iubirii altruiste, atunci când mi-am ținut în brațe, pentru prima oară, fiul nou-născut. „Eu“ a dispărut şi tot ce exista era acest copil al vieții înseşi. Zăbovind în conştiința vulturului, mi-a fost clar că tot timpul fusesem acolo şi că nu aveam nevoie de un stimul exterior - cum ar fi naşterea fiului meu - ca să-mi aducă aminte cum să mă întorc „acasă“.

Odată ce ați trăit experiența conştiinței vulturului, nu veți mai vedea niciodată lucrurile la fel. Veți fi conştienți de faptul că, după voi, va mai păşi şi altcineva pe Pământ, iar acțiunile voastre vor avea impact asupra generațiilor ulterioare. Unul dintre clienții mei, de exemplu, locuieşte într-o zonă în care, dacă e prea multă apă în sistemul de canalizare, aceasta se scurge în lacul care este sursa de apă a milioane de oameni. El are grijă să strângă apă în zilele ploioase şi îşi amână zilele de spălat maşina sau rufele, pentru zile în care folosirea unor cantități prea mari de apă nu va contribui la poluarea lacului pe care îl împarte cu vecinii. Face toate astea fără nicio nevoie de a atrage atenția asupra acțiunii sale şi fără a se intitula „Nobilul Salvator al Lacului“, sau „Cetățeanul cel Bun“. El are grijă de lac, aşa cum are grijă de el însuşi,

deoarece înțelege că nu există „om" și „lac" - există numai Spiritul, care se exprimă în forma „omului" și a „lacului".

După ce ați avut experiența conștiinței vulturului, puteți să aduceți acea înțelepciune înapoi, la un nivel inferior de percepție - și să o aplicați în viața voastră de zi cu zi. Orice sentiment de lipsă sau de dor de ceva care nu vă e accesibil, va dispărea. Veți fi conștienți că propriul vostru râu face parte din altul, mult mai mare, al infinității, care curge mereu, pur și curat - și veți decide că este singura apă din care vreți să beți. Limpede și strălucitoare, fertilă și plină de pești și de trestii, apa râului vostru lăuntric va curge din abundență, hrănind lumea.

Detașarea de rolurile voastre

Pentru cei mai mulți dintre noi, definirea de sine este atât de importantă, încât ne agățăm de etichetele și de rolurile noastre și nu încercăm niciodată să vedem cum am putea să ne redefinim. Rolurile noastre sunt ego-ul nostru; fără ele, simțim că o să pierdem esența a cine suntem și o să „murim".

În exercițiul care urmează, o să vă ardeți rolurile, ca să puteți da la o parte limitările pe care vi le aduc. După aceea, veți descoperi posibilitățile oferite de acele roluri, fără să trebuiască să rămâneți blocați în povestea pe care ați creat-o în jurul lor. Atunci, rolurile voastre devin ceea ce faceți - în loc să fie ceea ce sunteți. Puteți înceta să vă mai identificați cu aceste roluri la nivelul conștiinței jaguarului, sau al minții - și să le descoperiți multiplele posibilități de la nivelul conștiinței păsării colibri, unde orice rol poate fi lăsat deoparte sau transformat în orice clipă, pentru că nu vă mai identificați cu el.

Exercițiu: Arderea rolurilor

Pentru a face acest exercițiu, veți avea nevoie de niște rămurele, de câteva fâșii de hârtie, de un creion, de un foc și de

curajul sufletului vostru. Uitați-vă la flăcări (care pot să fie cele din șemineu, de la grătar sau alt foc) și lăsați-vă gândurile să se liniștească și să scadă în intensitate. Încetați să le mai dați atenție și priviți-le cum încep să se disipeze. Focul are o capacitate misterioasă de a vă ajuta să pătrundeți în starea de reverie lucidă și să accesați timpul visatului. Ați observat vreodată cât este de ușor să petreceți ore întregi lângă foc, fără să gândiți sau să vorbiți?

Pe fiecare fâșie de hârtie, scrieți un rol, o apreciere sau o caracterizare de sine cu care vă identificați. Asigurați-vă că ați inclus și *soț, soție, tată, mamă, doctor, cel care întreține familia, asistentă medicală, alcoolicul în curs de recuperare, studentul, iubitul* și așa mai departe. Toate aceste roluri, oricât ar fi de exagerate ar fi, v-au legat și v-au ținut blocați într-un coșmar care v-a limitat. Apoi, înfășurați fiecare fâșie de hârtie pe câte o rămurică și mulțumiți-i fiecărui rol, pentru lecțiile pe care vi le-a adus și pentru puterile pe care vi le-a dat. Binecuvântați fiecare rol, apoi puneți rămurica în foc și priviți-o cum arde. Continuați acest proces cu toate rolurile voastre – și astfel, veți crea pentru voi un ritual sacru, fără să vă implicați mintea.

Simțiți căldura pe care o degajă arderea fiecărei rămurele, asigurându-vă că lucrați de la nivelul conștiinței păsării colibri, al poeziei și al mitului. Imaginați-vă cum cerințele rolurilor voastre dispar în fum și în cenușă, în timp ce voi sunteți eliberați din rolul de mamă, soț, fiu sau angajat – și deschideți-vă inima, pentru a primi darurile pe care vi le prezintă fiecare dintre ele. Să știți că nu puteți să fiți definiți de aceste roluri, dar puteți să le jucați pe toate, cu frumusețe și cu grație.

Practicați iertarea și ispășirea

Neidentificarea cu rolurile vă permite să vă curățați râul vieții și să fiți gata să muriți în orice clipă. Eliberarea de etiche-

tele de *victimă, furnizor, mamă singură* şi aşa mai departe vă permite să-i iertaţi pe ceilalţi, să vă iertaţi pe voi înşivă pentru acţiunile voastre - şi să ispăşiţi.

Deseori, unii anunţă cu mândrie că şi-au iertat mama, pentru că a fost rece şi neiubitoare, tatăl pentru că a fost prea pretenţios - dar niciodată nu le cer părinţilor să-i ierte *pe ei*, pentru acţiunile lor. Ori de câte ori pacienţii mei îmi spun că, în sfârşit, au reuşit să-şi ierte părinţii, eu le spun să meargă şi să ceară iertare pentru greutăţile pe care le-au creat mamei sau tatălui. Numai atunci vor tăia corzile energetice care îi ţin legaţi de persoana şi de povestea aceea.

Oricât ar fi de greu să spuneţi: „Te iert", atunci când vi s-a făcut o nedreptate, e mult mai greu să spui: „Îmi pare rău. Sper că o să mă ierţi." Reţineţi că iertarea nu are legătură cu vina şi cu poveştile - are legătură cu a renunţa la poveste, în favoarea visului de a iubi şi a trăi în pace. Puteţi să vă iertaţi fostul soţ şi să alegeţi să nu aveţi nicio relaţie cu el, de exemplu, dar trebuie să fiţi dispuşi şi să lăsaţi la o parte povestea pe care o creaţi în mintea voastră, de fiecare dată când vă gândiţi cum v-a nedreptăţit şi cum aţi suferit. De fiecare dată când rulaţi acest film în mintea voastră şi creaţi din nou mânia, resentimentele şi tristeţea, readuceţi la viaţă acea relaţie. Astăzi este o zi perfectă să renunţaţi la poveste - iertând o dată pentru totdeauna şi lăsându-vă în urmă bagajul karmic.

A cere iertare este o sarcină foarte grea, deoarece vă deschideţi pentru a fi atraşi în drama unei alte persoane. Povestea fostului vostru partener, despre cum a fost nedreptăţit, poate să aibă un înţeles pentru el - aşa că s-ar putea să nu fie dispus să renunţe la rolul de victimă, doar pentru că voi aţi vrea să visaţi ceva mai dătător de putere.

Atunci când cereți iertare în mod necondiționat - știind că alegerea celuilalt de a nu participa la un nou vis nu are legătură cu voi - puteți să găsiți curajul să spuneți: „Îmi pare rău că te-am rănit și că te-am dezamăgit“, indiferent ce va alege să răspundă celălalt. Poate fi enorm de greu să renunțați la dorința de a vi se spune: „Te iert“; mai mult chiar, poate să vă fie greu să vă iertați pe voi înșivă. La nivelul conștiinței păsării colibri, vă veți aminti că, la fel ca oricine, vă aflați într-o călătorie de descoperire spirituală și că, pe drum, o să faceți și greșeli.

Psihologia occidentală ne spune că, pentru a ne vindeca rănile emoționale, trebuie să-i iertăm pe cei care ne-au nedreptățit și să fim iertați de cei pe care i-am nedreptățit. Problema cu această strategie este că ea ne ține blocați în poveștile victimelor, ale salvatorilor și ale făptașilor. De aceea, este important să lăsați deoparte orice critică și să-i iertați pe toți cei care au fost implicați, înainte de a repara relațiile. Astfel, vă eliberați de vina că ați fost autorul unei povești atât de lipsită de imaginație. Vă scuzați pentru că ați gândit: *Cum am putut să mă căsătoresc cu idiotul ăla/idioata aia? De ce i-am împrumutat fiicei mele mașina, în noaptea în care ea a avut accidentul?* Apoi spuneți că vă pare rău și că vreți să reparați răul făcut - deci, ispășiți. La urma urmei, adevărata datorie pe care o aveți este față de univers.

Un mod de a ispăși este prin a ajuta pe cineva care are nevoie de el; atunci când o faceți, poveștile voastre nu mai sunt povești personale, iar datoriile nu mai sunt datorii personale. Puteți vedea în ce fel acțiunile voastre au rănit pe toată lumea și observați oportunitățile de a-i ajuta pe alții și de a repara încălcările pe care le-ați înfăptuit împotriva vieții înseși.

Într-o seară, în San Francisco, mergeam cu un prieten către mașina parcată la câteva străzi mai încolo. Ne apropiam de o femeie nevoiașă, care dormea sub niște bucăți de carton, când

am văzut un individ, la câțiva pași în fața noastră, punând o bancnotă în cana femeii. După câteva secunde, am văzut cum doi adolescenți au furat banii. Eu m-am gândit să alerg după ei, dar prietenul meu m-a apucat de braț și m-a oprit, după care a pus în buzunarul femeii o bancnotă de 10 dolari. În seara aceea, prietenul meu și-a plătit o datorie față de viață și m-a învățat o mare lecție despre a dărui, de bunăvoie, celorlalți.

Atunci când te sacrifici pentru altul, universul îți va observa actul tăcut de ispășire. Vei simți cum povara vinei tale începe să se ușureze, pentru că, deși a spune „Iartă-mă" te face să te simți bine, a aduce efectiv o compensație pentru acțiunile tale dăunătoare te face să te simți și mai bine.

Totuși, adevărata ispășire trebuie făcută anonim. Așa cum spunea Iisus: „Nu lăsa stânga să știe ce face dreapta" (Mat. 6:1-4). Cu alte cuvinte, de îndată ce începi să te gândești și să vorbești despre actul nobil pe care l-ai făcut, el începe să-i slujească poveștii ego-ului tău. Mai bine rămâneți la un nivel superior de conștiință și visați o lume în care nu aveți nevoie de validare, fiindcă este suficient să trăiți experiența iertării și a iubirii.

Pregătiți-vă de plecare, în seara asta

Atunci când începeți să vă identificați cu sufletul vostru și să aveți experiența legăturii voastre cu Spiritul, în multele sale forme de exprimare, veți vedea că în voi se naște curajul de a trăi ca și cum ați fi gata să muriți în orice clipă. Nu o să fiți jenați, rușinați sau intimidați, atunci când acționați cu îndrăzneală, în aliniere cu valorile voastre cele mai profunde. Viața vi se va desfășura, în mod natural, în conformitate cu intenția voastră - și, cu iubire, le veți spune: „Bună" și „La revedere", persoanelor care vin și pleacă din viața voastră. Veți avea încredere că, chiar dacă cei dragi nu vor participa la noul vostru vis, n-o să fiți sin-

guri. O să fiţi convinşi că partenerii de visat vor apărea şi vi se vor alătura, în co-crearea unei noi realităţi... şi aşa va fi.

În exerciţiul care urmează, o să vedeţi cum s-ar putea desfăşura acea nouă realitate; procedând astfel, vă veţi deschide către modurile ingenioase şi magice pe care le foloseşte universul, ca să vă ajute să vă materializaţi visul.

Exerciţiu: Scrieţi-vă propriul discurs funerar

Poate că e greu ca, fără să folosiţi personajele victima, salvatorul şi agresorul, să povestiţi ce se întâmplă în viaţa voastră acum, sau cum aţi trăit o anumită întâmplare importantă - dar acum ştiţi deja că este esenţial să o faceţi, dacă vreţi să scăpaţi din coşmar. Acum e momentul să vă spuneţi întreaga poveste eroică, din perspectiva păsării colibri. Care a fost călătoria voastră, din clipa în care v-aţi născut şi până acum? Scrieţi povestea ca şi cum tocmai aţi fi murit, iar acesta este panegiricul care vi se citeşte la înmormântare.

Ce amintiri din viaţa voastră aţi vrea să fie păstrate, de către cei pe care i-aţi iubit? Gândiţi-vă ce aţi descoperit şi ce experienţe aţi trăit - întâmplările din existenţa voastră, care ajută la definirea a cine sunteţi - dar amintiţi-vă şi clipele mărunte, care surprind imagini când aţi trăit conform cu intenţiile voastre.

În ce fel i-aţi atins pe alţii? Ce iubire aţi găsit şi ce iubire i-aţi adus lumii? Care v-au fost aventurile? Ce aţi explorat şi ce aţi învăţat? Ce aţi creat? De ce anume v-aţi bucurat? În vremuri de schimbare, de greutăţi, de pierdere şi de tragedie, în ce fel aţi practicat frumosul? Ce aţi realizat?

Reţineţi că povestitorul sunteţi voi, aşa că puteţi să aranjaţi faptele oricum vreţi. Nu contează ce panegiric ar scrie altcineva pentru voi - spuneţi povestea aşa cum vreţi *voi* să fie spusă, surprinzând esenţa a cine sunteţi. Dacă nu vă place visul pe care

l-ați trăit, mergeți înapoi și rescrieți-l. Amintiți-vă să descrieți darurile și puterile pe care le-ați dobândit, ca urmare a tragediilor și dezamăgirilor din viața voastră - și să vă transformați povestirea în călătoria unui erou. Consemnați inițierile, renașterile, reinventările și triumfurile. Dacă vă dați seama că scrieți panegiricul care ați dori să fie adevărat astăzi - dar încă nu ați adus corecții la ceea ce ați făcut - neapărat faceți-o imediat.

Când sunteți gata, apelați la curajul vostru emoțional și citiți panegiricul cu voce tare în fața părinților, a soțului/soției și copiilor. Împărtășind ceea ce ați scris, le dați voie celor dragi să știe ce anume este important pentru voi. Această practică stabilește intenția voastră față de ceilalți, iar ei pot începe să vă sprijine, în genul de călătorie pe care acum știu că vreți să o visați întru ființare.

Cultivați recunoștința

Faptul că suntem gata să murim în orice clipă ne permite să trăim din plin și să visăm curajos - dar conține și darul ascuns de a hrăni, înlăuntrul nostru, semințele recunoștinței. Atunci când ne oprim din alergat, din a fi mereu ocupați și distrași, începem să înțelegem că avem vreme să vedem întregul tablou al vieții noastre și să recunoaștem cât am fost de binecuvântați. De exemplu, după ce suntem doborâți de o durere de stomac, ne trezim adesea în dimineața următoare foarte recunoscători pentru o simplă felie de pâine prăjită și pentru faptul că putem ședea pe scaun.

După ce avem experiența unei întâlniri îndeaproape cu moartea, sau când auzim despre o tragedie bruscă - un cutremur, prăbușirea unui pod, un accident fatal de circulație - ne privim partenerul, copiii sau pe cei mai buni prieteni și ne

gândim: *Ce norocos sunt că îi am în viața mea! Ar trebui să petrec mai mult timp cu ei și să le spun cât de mult îi iubesc.*

Recunoștința, sentimentul că suntem binecuvântați, ne ajută să nu mai fim înrobiți de lista cu ce avem de făcut și să ne amintim de ce am venit aici: să iubim, să învățăm, să evoluăm, să descoperim ce putem face ca să participăm la opera de artă în plină desfășurare, numită Creație.

Atunci când simțim recunoștință profundă, asta ne amintește ce anume prețuim cel mai mult și, în același timp, ne inspiră să nu mai amânăm, ci să ne trezim din coșmarul activităților frenetice, dar lipsite de sens și să începem să trăim, cu adevărat, așa cum vrem să trăim – cu îndrăzneală și cu originalitate.



POSTFAȚĂ

Cu toții avem potențialul de a visa un vis sacru și curajos, unul care merge dincolo de a ne servi dorințele personale și care aduce frumosul în lume. Împreună, ne recunoaștem propria contribuție la vis, fără să fim extraordinar de impresionați de noi înșine - pentru că, a face parte din visul mai mare, este ceva mult mai plin de sens. Savurăm experiența de a visa în parteneriat cu alții - cu oamenii pe care-i iubim, cu oamenii pe care îi știm numai din vedere și cu cei pe care nu avem niciodată șansa de a-i cunoaște. Îi încurajăm să ni se alăture în visat.

În societățile incașe, cele ale indienilor Hopi, cele din Tibet, cele maiașe și în alte societăți indigene din toată lumea, bătrânii duc mai departe tradiția de a se aduna în jurul focului, când e lună plină și de a visa lumea pe care ar dori să o lase moștenire urmașilor lor. În seara aceea, ei sosesc tăcuți în cercul de visători, știind că, deși ceea ce au ei de oferit e doar o mică piesă dintr-un puzzle mai mare, este important ca ei să apară cu iubire și cu intenție și să participe la procesul de a visa.

La nivelul conștiinței șarpelui, ei știu că nu trebuie decât să stea lângă foc. La nivelul conștiinței jaguarului, înțeleg că trebuie să aducă cu ei iubirea și curiozitatea. La nivelul conștiinței păsării colibri, ei își oferă contribuția, fără să știe cum se potrivește ea în visul colectiv. La nivelul conștiinței vulturului, ei văd tabloul mai mare în fața ochilor și înțeleg totalitatea visului, fără să fie în stare să-l exprime sau să-l definească. Se simt cufundați în iubire, conectați cu totul. Nu mai trăiesc experiența „eu“, ci puterea și minunea Spiritului - și astfel, ei devin luna și stelele, focul și fumul, ceilalți și ei înșiși, nimeni și toți. Ei sunt visătorii și visul cel sacru... și asta este ceea ce îi doresc, fiecăruia dintre voi.

MULȚUMIRI

Mai întâi, aş vrea să-i mulțumesc partenerei mele, Marcela Lobos, fără iubirea şi sprijinul căreia n-aş fi găsit niciodată curajul de a mă apuca de acest proiect. Mulțumită ție, am învățat să-mi visez viața întru ființare.

Sunt multe persoane care au contribuit la naşterea acestei cărți - mai presus de toate, le sunt recunoscător editorilor mei, Nancy Peske şi Shannon Littrell, care au dat formă şi au sculptat acest manuscris întru ființare.

Şi, de asemenea, aş vrea să-i mulțumesc lui Reid Tracy, preşedinte şi director executiv la Hay House, pentru viziunea pe care a avut-o despre ce ar putea să devină această carte; şi prietenului meu, Dr. James Hamilton, fiindcă mi-a oferit casa sa din Anzi, ca să pot termina acest manuscris.



DESPRE AUTOR

Alberto Villoldo, Ph. D., autor a numeroase best-seller-uri, este psiholog şi antropolog medical şi a studiat practicile spirituale ale Amazonului şi Anzilor, vreme de peste 25 de ani. La San Francisco State University, a fost fondatorul Laboratorului de Auto-Reglare Biologică, unde se studiază modul în care mintea creează sănătate şi boală psihosomatică.

Dr. Villoldo este directorul Societăţii *The Four Winds*, prin care pregăteşte persoane din toată lumea în practica medicinii energetice şi a recuperării sufletului. Are centre de pregătire în New England, în California, în Marea Britanie, în Olanda şi în Park City, Utah.

Mare amator de schi, de excursii şi de drumeţii în munţi, el organizează expediţii anuale în Amazon şi în Anzi, pentru a lucra cu învăţătorii de înţelepciune, din continentele americane.

Pagina web: www.thefourwinds.com.

CUPRINS

CĂRTI PUBLICATE DE EDITURA FOR YOU

Monica Vişan	
Metodă rapidă de învăţare a gramaticii limbii engleze	6,50 LEI
Exerciţii de gramatică engleză vol I	5,50 LEI
Exerciţii de gramatică engleză vol. II	7,50 LEI
Neale Donald Walsch	
Conversaţii cu Dumnezeu, volumul I, II, III	31.00 LEI
Prietenie cu Dumnezeu	8,00 LEI
Comuniune cu Dumnezeu	6,00 LEI
Momente de graţie	6,00 LEI
Cei ce aduc lumina	3,00 LEI
Dumnezeul de mâine	20,00 LEI
Acasă cu Dumnezeu	15,00 LEI
Ce vrea Dumnezeu	18,00 LEI
Paul Ferrini	
Iubire fără condiţii, Reflecţii ale Minţii Christice	3,50 LEI
Linistea inimii, Reflecţii ale Minţii Christice, partea a II-a	6,00 LEI
Miracolul iubirii, Reflecţii ale Minţii Christice, partea a III-a	5,00 LEI
Întoarcerea în grădină, Reflecţii ale Minţii Christice, partea a IV-a	5,00 LEI
Cuvinte de înţelepciune pentru fiecare zi	7,00 LEI
Amour sans conditions (lb. franceză)	10,00 LEI
Legile Dragostei	8,00 LEI
Puterea Dragostei	8,00 LEI
Iubirea este Evanghelia mea	8,00 LEI
Cum să creăm o relaţie spirituală	10,00 LEI

Christul cel viu	15,00 LEI
Debbie Ford	
Partea întunecată a căutătorilor de lumină	6,00 LEI
Întrebări potrivite	5,00 LEI
Secretul umbrei	12,00 LEI
John J. Falone	
Frecvența Geniu, instrucțiuni de accesare a Minții Cosmice	10,00 LEI
***	
ET 101. Manual cosmic cu instrucțiuni pentru evoluție planetară	3,00 LEI
Suzanne Ward	
Matei, vorbeste-mi despre rai	6,00 LEI
Vocile Universului	11,00 LEI
Era iluminarii	16,00 LEI
Jasmuheen	
În rezonanță	12,00 LEI
Legea iubirii	18,00 LEI
Biocâmpuri si extaz	18,00 LEI
Radianța Divină	18,00 LEI
Vindecarea armonioasă	18,00 LEI
Programul pranic	20,00 LEI
Regina Matricei	18,00 Lei
Ken Keyes si Penny Keyes	
Rețete pentru fericire	3,00 LEI
Russ Michael	
Sufletul pereche te cheamă	6,00 LEI
Tom Kenyon si Virginia Essene	
Învățătura Hathor; Mesaje de la o civilizație înălțată.	6,50 LEI
Deepak Chopra	
Vindecarea sufletului de frică si suferință	6,00 LEI
Calea spre iubire	12,00 LEI
Întinereste si trăieste mai mult	12,00 LEI
Viață după moarte	18,00 LEI
Cartea secretelor	25,00 LEI

Ram Dass	
Rânduri pentru suflet	4,50 LEI
Shirley MacLaine	
Camino	8,50 LEI
Lee Carroll si Jan Tober	
Copiii Indigo	9,00 LEI
James F. Twyman	
Emisarii luminii	9,00 LEI
Emisarii Iubirii	7,00 LEI
Codul lui Moise	17,00 LEI
Bruce Davis	
Pacea simplă a sufletului (Viata spirituală a Sf. Francis de Assisi)	5,50 LEI
Mânăstire fără ziduri	7,50 LEI
Marianne Williamson	
Iubire magică	7,50 LEI
Grația de fiecare zi	9,00 LEI
Dr. Doreen Virtue	
Copiii Indigo: cum să-i hrănim si să-i îngrijim	8,00 LEI
Copiii de cristal	3,50 LEI
Magia Divină	10,00 LEI
Tărâmurile îngerilor pământeni	10, 00LEI
Îngerii lui Solomon	18, 00 lei
Mi-aş schimba viața, dacă aş avea mai mult timp	23,00 lei
Sri Vasudeva	
Voi sunteți lumina	5,50 LEI
Divinitatea launtrică	5,50 LEI
Sotirios Crotos	
Ucenicul lui Iisus Hristos	7,00 LEI
Anthony de Mello	
Constiența	5,50 LEI
Tobias	
Seria înalțării	22,00 LEI
Seria Clarității	30,00 LEI
Gregg Krech	

Naikan	7,00 LEI
Stuart Wilde	
Forța	5,00 LEI
Certitudini. Imboldul	18,00 LEI
Al saselea simț	18, 00LEI
Carlos Warter	
Reîntoarcerea la sacru	10,00 LEI
Gregg Braden	
Efectul Isaia	12,00 LEI
Codul lui Dumnezeu	18,00 LEI
Trezirea la punctul zero	22,00 LEI
Pasind între lumi	30,00 LEI
Matricea Divină	23,00 LEI
Vindecarea spontană a credinței	27,00 LEI
Brian Tracy	
Succesul în viață	18,00 LEI
Beata Bishop	
Vremea vindecării	15,00 LEI
Dianne Lancaster	
Copiii Indigo – de la mânie la iubire	15,00 LEI
Lisette Larkins	
De vorbă cu extratereștrii	18,00 LEI
Dr. Max Gerson	
O terapie naturala eficientă pentru tratarea cancerului si a altor boli grave (cu DVD inclus)	31,00 LEI
Sorin Telimbeci	
Călătoriile tânărului înțelept	15.00 LEI
Drunvalo Melchizedek	
Spațiul sacru al inimii	8,00 LEI
Joan Borysenko	
Vina ne învață, iubirea ne vindecă	18,00 LEI
Carmen Harra	
Decodificarea destinului	10,00 LEI
Semne, secrete si simboluri	6,00 LEI
Sănătate la trei niveluri	16,00 LEI
Cele 11 Principii Divine	25,00 LEI
Kostas Danaos	

Magul din Iava 16,00 LEI

Robert Rabbin

Pune suflet în ceea ce faci 12,00 LEI

Tristan

Clepsidra cu paşi 19,00 LEI

RAMTHA

Cartea Albă 24,00 LEI

James Twyman, Gregg Braden, Doreen Virtue

Pacea lăuntrică 6,00 LEI

Steve Rother

Bun venit acasă. Noua planetă Pământ 18,00 LEI

Erik Pearl

Reconectarea 16,00 LEI

Daphne Rose Kingma

Iubeşte-te pe tine însuți 7,00 LEI

Kenneth Wapnick

Introducere generală la Cursul de miracole 7,00 LEI

Gloria Wendroff

Scrisori din cer 13,00 LEI

Maureen Moss

BLISS 12,00 LEI

Aurelia Louise Jones

TELOS vol. I, II si III 33,00 LEI

Elena Cocis, Erik Berglund

Templul schimbării 28,00 LEI

John Perkins

Schimbarea de forme 12,00 LEI

Dawn Baumann Brunke

Vocile Animalelor 28,00 LEI

Evelyn Fuqua

De la Sirius, la Pamânt 18,00 LEI

Augusto Cury

Părinți inteligenți, profesori fascinanți 12,00 LEI

Daniel Meurois-Givaudan

Bolile karmice 12,00 LEI
Când nimeni nu te vrea 12,00 LEI
Frații nostri necuvântători 18,00 LEI

Michael Dawson

Vindecarea cauzei	15,00 LEI
Iertarea	23,00 LEI
Brian Weiss	
Acelasi suflet, multe trupuri	18,00 LEI
Multe vieți, mulți maestri	10,00 LEI
Mesaje de la Maeştri	18,00 LEI
Eugen Herrigel	
ZEN în arta de a trage cu arcul	7,00 LEI
Ron Baker	
O lume în curs de vindecare	15,00 LEI
Carrie Hart	
Quado ne vorbeşte	28,00 LEI
Caroline Myss	
De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o facem?	24,00 LEI
P.M.H. Atwater, LH.D.	
Copiii cei noi şi experiențele din preajma morții	28,00 LEI
Jonette Crowley	
Vulturul si Condorul	25,00 LEI
Wolfgang Wallner F	
Elihu	15,00 LEI
Jim Tucker	
Viața înainte de viață	15,00 LEI
Paul Elder	
Ochii unui inger	18,00 LEI
Sandy Forester	
Cum să devii fantastic de bogat, în cel mai scurt timp	15,00 LEI
Gay Hendricks, Debbie DeVoe	
Puterea unui singur gând	8,00 LEI
Bruce D. Schneider	
Relaxează-te, esti deja perfect	18, 00LEI
Jon Whale	
Dezvăluirea spiritului. Odiseea supranaturală	25, 00 LEI
Robert Monroe	
Călătorii în afara corpului	27,00 LEI

Michio Kushi / Stephen Blauer

Calea macrobiotică 23,00 LEI

James Van Praagh

Rai şi Pământ 18,00 LEI

Timothy Willie

Delfini, ET şi îngeri 12.00 LEI

Alberto Villoldo

Să reparăm trecutul, să vindecăm viitorul, prin recuperarea sufletului 15,00 LEI

Şaman, vindecător, înțelept 18,00 LEI

Cele patru introspectii 18,00 Lei

Vise curajoase 25,00 LEI

Kenny Werner

Măiestrie fără efort 17,00 LEI

Robert Schwartz

Suflete curajoase 22,00 LEI

William Gammill

Reuniunea 15,00 LEI

LEO ANGART

Să ne îmbunătățim vederea, în mod natural 20,00 LEI

C. J. Calleman

Calendarul Mayas 30,00 LEI

Gay Hendricks

Cele cinci dorințe 10,00 LEI

Bruce Lipton

Biologia credinței 30,00 LEI

Don Piper si Cecil Murphey

Slava de fiecare zi 18,00 LEI

***

Misterul anului 2012 37,00 LEI

Ruchard Weisman

Quirkologia - Ştiința bizarului 20,00 LEI

Dr. Angel Escudero

Noesiterapia - vindecarea prin gândire 22,00 LEI

Gabriel Cousens si David Wagner

Energia tahionică 15,00 LEI

Victor Sanchez

Toltecii noului mileniu 18,00 LEI

Meg Blackburn Losey

Copiii de Acum 20,00 LEI

Mary Lynch Barbera

Metoda comportamentului verbal,
pentru lucrul cu copiii autişti 20,00 LEI

Evelyn Elsaesser Valarino

De vorbă cu Angel 15,00 LEI

Robert M. Williams

PSYCH-K Partea /
Pacea ce lipseşte din viața ta! 12,00 LEI

Edna Frankel

Cercul Grației 30,00 LEI

Sonia Choquette

Întreabă-ți ghizii 25,00 LEI

Barbara Hand Clow

Codul înțelepciunii mayaşe 30,00 LEI

Marco Pogacnic

Spiritele naturii si ființele elementale 15,00 LEI

CĂRȚI INSPIRATE DE ***UN CURS IN MIRACOLE***

Kenneth Wapnick

Introducere generală la Cursul de miracole

Michael Dawson

Vindecarea cauzei si Iertarea

Toate cărțile scrise de **Paul Ferrini**

Toate cărțile scrise de **Neale Donald Walsch**

Toate cărțile scrise de **James Twyman**

IN PREGĂTIRE

Paul Ferrini

Iluminare pentru fiecare

Gregg Braden

Timpul fractal

Alberto Villoldo

Vise curajoase

Iluminări

Barbara Hand Clow

Alchimia celei de-a noua dimensiuni
Darren Weissman
Puterea iubirii infinite
Trezirea codului secret al minții noastre
Stuart Wilson
Esenienii - Copiii luminii
Doreen Virtue
Arhanghelul Mihail
Lynn Grabhorn
Scuză-mă, te asteaptă viața
Joan Borisenko
Busola sufletului tău
Nu e sfârşitul lumii
Ceryl Canfield
Vindecare profundă
Ervin Laszlo
CosMos - ghidul unui co-creator al întregii lumi
Bruce Lipton
Evoluția spontană
Barbara Wren
Trezirea celulară
Byron Katie
Cine ai fi tu, fără povestea ta
Gândirea ta sub semnul îndoielii
Lee Carroll
Drumul spre casă
Copiii Indigo, după 10 ani
Sandra Ingerman
Leac pentru Pământ
Caroline Myss
Să sfidăm gravitația
Richard Heath
Matricea creației
John Michell
Dimensiunile Paradisului
Ivo Valkenburg
Finanțe şi Spiritualitate
Brian Weiss

Dacă dragoste nu e ...

Deepak Chopra

Putere, libertate şi graţie Divină

Sylvia Browne

Călătorul mistic

EDITURA FOR YOU

BUCUREŞTI, str. Hagi Ghiţă nr.58, sector 1

Tel/fax, 021/6656223; 0311001455

telefon mobil 0724212695; 0744352963,
0724212690

✍E-mail: foryou@editura-foryou.ro,
✍monica.visan@editura-foryou.ro;
✍editura_foryou@yahoo.com.
✍site http://www.editura-foryou.ro
✍http://www.copiii-indigo.ro

Imprimare executată de "EXCELSIOR PRINT"
Tel.: 0769 284 813 sau 0769 284 814
E-mail: marcel_descultu@yahoo.com
site http:// www.xpres.ro
BUCUREŞTI, b-dul Iuliu Maniu, nr. 7, sector 6